

毎月1回、にかほ市の保健師による健康コラムなどを掲載！

皆さんは、毎日の食事から摂る塩分について、気になりませんか？

塩分の摂り過ぎは、生活習慣病の原因となる「高血圧」を招くため、日頃からの減塩が大切になります。にかほ市でも多い「高血圧症」。健康づくりのために毎日、継続的に減塩しましょう。

◆現在の服薬治療の状況

高血圧症	平成26年度	平成27年度		
	にかほ市	にかほ市	秋田県	全国
	41.4%	44.8%	35.6%	33.4%

※国保データベース資料 特定健診受診結果

◆秋田県民の1日の塩分摂取量

→ 11.1g (平成23年度 栄養調査)

1日の食塩摂取目標値

男性：8g未満 女性：7g未満

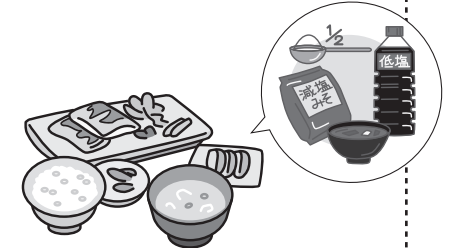
高血圧の人：男女とも6g未満

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準」2015年版)

今日から実践

減塩のポイント

- ①インスタント食品や加工食品（ハム、ソーセージ、ちくわなど）の摂り過ぎに注意し、麺類の汁は全部飲まずに残しましょう。
※カップラーメンは、スープも含めると1個当たり約6gの塩分が入っています。
- ②みそ汁は1日1～2杯程度にし、うす味、具たくさんにして、汁の量は少なくしましょう。
- ③香味野菜（しそ、ねぎ、生姜など）や香辛料（カレー粉、からし、わさび、唐辛子など）、塩分のない調味料（酢など）を上手に利用しましょう。
- ④塩分の多い食品（佃煮、塩辛、漬け物など）は、食べる回数や量を減らしましょう。
- ⑤だしの「うま味」を利用して、調味料を減らしましょう。
- ⑥醤油は、かけるより小皿に取ってつけましょう。
「滴下タイプ」や「スプレータイプ」の醤油さしを使いましょう。
- ⑦料理は表面に味をつけましょう。
- ⑧旬の食材を選び、食材そのものの味を楽しみましょう。



問合先 健康推進課 ☎ 32-3000

高齢者等声掛け見守り巡回日程

下記の日程で訪問します。75歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。65歳以上の高齢者がいる世帯も、希望があれば訪問します。

期日	巡回地域
7月5日(木)	釜ヶ台、下坂、上坂、冬師、桂坂、東畑、畑、伊勢居地、中野、寺田
6日(木)	堺、樋ノ口、百目木、立居地、三日市、小国、馬場、上小国、院内
10日(月)	石田、田抓、杉山、市営住宅ひまわり、横根、市営住宅さくら、芹田、三森
11日(火)	鈴、両前寺、市営住宅はまなす
12日(水)	琴浦
13日(木)	平沢

問合先 市社会福祉協議会 ☎ 32-3010
子育て長寿支援課 ☎ 32-3042

身体障害者巡回相談

(肢体不自由者のみ)

秋田県福祉相談センターによる身体障害者巡回相談です。

期 日 7月26日(水)
受付時間 午前9時30分～11時30分
会 場 鶴舞会館（由利本荘市）
内 容 身体障害者手帳の相談、補装具の医学的判定および医療相談



問合先 福祉課 ☎ 32-3034

市の取り組み

にかほ市地球温暖化防止実行計画 第2期計画
CO2排出量は5年前より4・87%削減を達成！

「にかほ市地球温暖化防止実行計画」では、平成25年度から平成29年度までの5年間で、市が所有する19施設および公用車のCO2（二酸化炭素）排出量を、平成23年度を基準に1・5%削減することを目標としています。

平成28年度のCO2排出量は、472トンで平成23年度に比べて4・87%削減しています。主な取り組みとしては、節電と節水による電気および水道使用量の抑制、冷暖房機器の過剰な使用を控えることによる都市ガス使用量の抑制があげられます。この取り組みにより、平成28年度はLPガス使用量を前年度比4・2%、ガソリン使用量を7・7%、軽油使用量を12・3%をそれぞれ削減することができました。各施設の詳細については、市のホームページに掲載する予定ですのでご覧ください。

問合先

財政課 財産管理班

☎ 43・7509

【市有19施設別CO2排出量削減率 単位：kg】※ガソリン、軽油を含まない

施設名	H23年度	H28年度	削減率(%)	施設名	H23年度	H28年度	削減率(%)
象潟庁舎	181,360	176,555	2.65	象潟郷土資料館	6,649	8,837	▲32.91
金浦庁舎	72,751	70,175	3.54	金浦公民館	51,878	52,873	▲1.92
仁賀保庁舎	81,030	76,899	5.10	白瀬南極探検隊記念館	89,966	68,508	23.85
小出診療所	24,073	23,854	0.91	図書館こびあ	45,660	50,198	▲9.94
院内診療所	11,968	12,240	▲2.27	仁賀保公民館	98,603	70,199	28.81
象潟保健センター	12,934	13,216	▲2.18	仁賀保勤労青少年ホーム	105,252	116,633	▲10.81
金浦保健センター	14,417	9,872	31.53	フェアイト子ども科学館	154,091	121,228	21.33
スマイル	181,332	156,966	13.44	ガス水道局	32,338	29,938	7.42
象潟公民館	24,528	31,362	▲27.86	にかほ市消防本部	146,241	180,028	▲23.10
象潟体育館	22,502	26,712	▲18.71				

【CO2排出量削減率】

項 目	H23年度		H28年度	
	CO2排出量	CO2排出量占有率(%)	CO2排出量	削減率(%)
電 気	721,137	46.58	730,632	▲1.32
都市ガス	372,054	24.03	343,856	7.58
LPガス	1,700	0.11	1,207	29.00
灯 油	218,715	14.13	210,008	3.98
重 油	32,400	2.10	0	100.00
水 道	11,562	0.75	10,587	8.43
ガソリン	106,561	6.88	94,523	11.30
軽 油	83,947	5.42	81,908	2.43
合 計	1,548,076	100.00	1,472,721	4.87

Save the earth
キレイな地球を
次世代へ!!



【CO2排出量削減率】

象潟庁舎では、平成26年12月に蛍光灯の一部（878本）をLED照明に交換しました。その結果、平成26年度の11月までと平成27年度の同時期の消費電力量を比較した場合、9.8%にあたる15,654kWhの削減となっていました。平成28年度で比較した場合、4.8%にあたる7,641kWhが引き続き削減となっています。

象潟庁舎消費電力量kWh (LED照明交換完了日：H26.12.17)

	H26年度	H28年度	H26年度	H28年度
4月	27,149	23,574	10月	17,536
5月	18,837	17,029	11月	18,202
6月	16,391	14,802	12月	18,714
7月	17,377	16,682	1月	26,683
8月	21,026	19,469	2月	26,427
9月	23,206	25,770	3月	23,288
合 計				254,836
				247,541