

# 健康

health information

だより

スーパーのお買い物で  
塩分表示をチェックしましょう！

府民の1日あたりの食塩摂取量の平均は9.9gと目標よりも高いのが現状なんです。「適塩」に対して少しでも気にかけていただければと、スーパーにしがきと連携し「きょうと適塩プロジェクト」を開始しました。13品目の惣菜に塩分を表示しています。お買い物の参考にしていただいね。



2019年11月に  
適塩キャンペーンを  
実施しました



## 無理なく 適塩生活

一般成人の  
1日の食塩摂取目標量

日本人の食事摂取基準2015

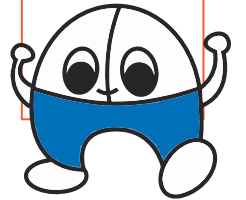
男性  
8g 未満

女性  
7g 未満

「献立の組み合わせは  
メリハリが大切です」

煮物を主菜にした場合、  
副菜はサラダや酢の物など  
塩分の少ないものを選びましょう！

家族・地域・職場で  
健康づくりの  
すそ野を広げましょう  
健康満丹



受診しましょう！  
・特定健診・がん検診  
・歯科健診

健診は 愛

なくそう！望まない受動喫煙

## マナーからルールへ



2018年7月、健康増進法の一部を改正する法律が成立しました。これにより、2020年4月から飲食店を含む、ほとんどの施設が原則屋内禁煙になり、たばこを吸わない方が受動喫煙に合う機会は大きく減少すると考えられます。



- 多くの施設において屋内が原則禁煙に
- 20歳未満の方は喫煙エリアへ立ち入り禁止に
- 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に
- 喫煙室には標識表示が義務付けに



平成30年度  
きょうと健康づくり実践企業  
認証制度 表彰  
【優秀賞】

社会福祉法人みねやま福祉会

- 取組
- ・心身のリフレッシュ、職員交流の機会として、ボウリング大会とソフトバレーボール大会を毎年各1回開催
  - ・メンタルヘルス研修会を毎年1回開催 等



令和元年度  
親子のよい歯のコンクール  
【優秀賞】

丹後地域推薦(伊根町)  
上岡 沙織さん  
翔くん



## きょうと健康長寿推進丹後地域府民会議

【事務局】京都府丹後保健所 〒627-8570 京丹後市峰山町丹波855 ☎ 0772-62-4312

ホームページ <http://www.pref.kyoto.jp/tango/ho-tango/index.html>