

未来の久慈を健康に！今日から始める減塩習慣

INFO

健康推進課 ☎61-3316

減塩のポイント！



■まずはひとくち味見を！
食事の前に調味料をかけていませんか？調味料を使う前に、まずは一口そのままの味を試してみる習慣をつけましょう。

■しょうゆは少しだけ！
しょうゆは控えめに使い、食材本来の味を生かしましょう。使う際は「かける」よりも「つける」ことで、塩分摂取量を抑えることができます。



■汁物は1日1杯まで！
みそ汁などの汁物1杯あたりの食塩相当量は1.5g程度です。1日3杯食べると、汁物だけで1日の目標量の半分以上を摂ってしまうように。1日1杯を目安にしましょう。



■1日5皿の野菜を食べよう！
野菜を積極的に摂ることは、体内の余計な塩分排出を助け、減塩にもつながります。1日の野菜の摂取目標量は、350gです。1日に小鉢5皿以上の野菜料理を摂ることを意識しましょう。



久慈市民の食習慣

- ①男女ともに食塩摂取量が多い（目標量男性7.5g/日、女性6.5g/日。実際の摂取量は男性9.8g/日、女性9.3g/日）
- ②食卓でしょうゆをかける割合は、男性が女性の2倍以上高い
- ③みそ汁を1日3杯以上飲む割合が、県平均よりも高い（県平均男性23.4%、女性11.0%。市は男性30.3%、女性14.3%）
- ④カリウム（野菜や果物に多く含まれ、体内の余分な塩分を排出する）の摂取量は男女ともに目標量と同程度摂れている

市の脳血管疾患死亡率は、全国平均の約1・6倍と高い状況です。発症の危険性を高めるものの1つに高血圧があり、令和6年度市特定健康診査では、60・2割の人が血圧で所見ありと判定されています。高血圧の要因はさまざまですが、中でも食塩の摂りすぎは最大の要因の1つです。

いわて東北メディカル・メガバンク機構が平成29年から令和2年にかけて実施した調査から、久慈市民の食習慣の特徴が分かりました。市では令和7年3月に策定した健康くじ21プラン（第3次）で「一人あたりの推定塩分摂取量の減少」を指標項目に設定。令和16年度までに2割程度減らすことを目標としています。今日から減塩習慣を始めましょう。

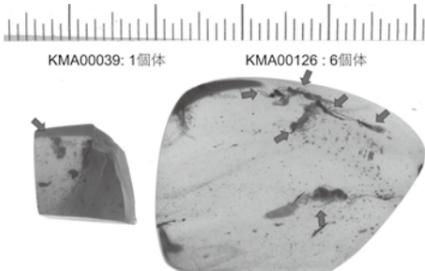
減塩商品を扱う企業の皆さんへ

市では減塩の取組を推進するため、減塩商品販売している市内企業の把握に努めています。該当する企業の皆さんは、連絡をお願いします。▼期間：8月18日(月)まで

日本初！恐竜時代のハチ化石が見つかる

NEWS

久慈市の琥珀から発見されたシリボソクロバチ類の化石



化石が発見された琥珀 (大山望(福井県立大学・恐竜学部)提供)

久慈琥珀博物館の採掘場から発掘された琥珀から、日本初となるシリボソクロバチ類の化石が発見されました。7月10日、同博物館ら研究グループが早稲田大学で会見を開き、研究結果を発表しました。見つかった化石は、2つの琥珀に7個体。約3センチの琥珀には6個体が含まれ、世界的にも珍しい状態とのこと



シリボソクロバチ類の復元画 (久慈琥珀博物館提供。イラスト：ツク之助)

です。シリボソクロバチ類の化石の発見は日本初。近い時代の同ハチ類と形態的にも異なることから、新種の可能性が高いとみられています。研究を行った福井県立大学恐竜学部の大山望助教は「現生のシリボソクロバチは巣を持たず単独で活動するため、当時の習性を理解する鍵になる化石です。今後はさらに詳しい研究を進めます」と期待感を語りました。2つの琥珀は、久慈琥珀博物館で展示されています。

あっぱれ！100歳

ご長寿おめでとうございます



蕪田精六さん(夏井町) 三味線や民謡でみんなを笑顔に

6月20日に100歳の誕生日を迎えた蕪田精六さん。6月25日に、遠藤市長が施設を訪問し、お祝い金とお祝い状を贈呈。家族や孫、施設関係者たちと一緒に長寿を喜びました。精六さんは、工務店で大工をする傍ら、月に1回施設を慰問し三味線や民謡を披露。慰問活動は61歳から30年以上続けました。長寿の秘訣を伺うと「何事も無理のない程度に頑張ることかな」と笑顔を浮かべました。

INFORMATION

児童扶養手当 現況届の提出を忘れずに

児童扶養手当はひとり親家庭などの支援のため支給されます。受給者は毎年1回現況届の提出が必要です。提出がない場合は、手当を受けることができません。対象者には通知を送付するので、期間内に手続きをしてください。
▶受付日時…8月1日(金)～29日(金)平日9時～17時
▶会場…元気の泉こども家庭センター、山形福祉室
■令和7年4月からの手当額
手当額は、子どもの人数や受給資格者の所得などで決定されます。所得や年金の状況により、受給できない場合もあります。
▶子どもが1人…11,010円～46,690円
▶子どもが2人以上…5,520円～11,030円を加算
圏こども家庭センター ☎66-8282

障がい手当を知っていますか？現況届の提出も忘れずに

INFO

圏社会福祉課 ☎52-2119 / 圏山形福祉室 ☎72-2143

| 手当の種類 | |
|-----------|--|
| ①特別児童扶養手当 | 身体または知的・精神が障がいの状態にある人(在宅・20歳未満)を養育している人に支給します |
| ②障害児福祉手当 | 身体または知的・精神に重い障がいがあり、日常生活で特別の介護を必要とする人(在宅・20歳未満)に支給します |
| ③特別障害者手当 | 身体または知的・精神に重い障がいがあり、日常生活で常に特別の介護を必要とする人(在宅・20歳以上)に支給します。要介護度の高い人などでも要件を満たす場合は、対象となる場合もあります |

いずれも診断書などによる障がいや介護の程度の認定が必要です。施設に入所している場合は対象外となりますが、グループホームや有料老人ホームなど、支給対象となる施設もあります。詳しくは問い合わせください

障がいのある人やその家族の経済的負担を軽減するため、障がいの程度に応じた手当が支給されます。支給するには、世帯や所得など一定の要件があります。手当の支給要件に該当すると思われる人は、担当課に相談ください。手当を受給している人は、世帯や所得の状況を確認するため、毎年1回現況届の提出が必要で、提出がない場合は、続けて手当を受けることができません。対象者には、必要書類を8月初旬に送付予定です。忘れずに期間内に手続きをしてください。
▼日時：8月12日(火)～9月11日(木)平日9時～17時
▼会場：市役所社会福祉課、山形総合支所山形福祉室

あまちゃんマラソン第10回記念講演会

INFO

圏生涯学習課 ☎52-2156

テーマは「共生型社会とスポーツ」。障害の有無や国籍など多様な背景を持つ人が共にスポーツを楽しむ、インクルーシブスポーツへの理解と、市民のスポーツに取り組む関心を高めるために開催します。講師は2024パリパラリンピック競技大会トライアスロン競技に出場の米岡聡選手と競技パートナー(伴走者)の寺澤光介選手。障害をもつてスポーツを始めた動機やパラスポーツの知ってほしいことなどを講演いただきます。



寺澤光介選手

米岡聡選手

入場整理券は生涯学習課とアンバーホールで配布しています。
▼日時：令和7年9月27日(土)開演15時(開場14時)
▼会場：アンバーホール小ホール

不法投棄ごみを回収

NEWS

国有林クリーン活動

6月24日、三陸北部森林管理署久慈支署は、7月の「国民の森林」クリーン月間に先駆け、久喜地区の国有林で、不法投棄物の撤去作業を行いました。同支署職員や久慈地方「木の仕事」協議会、市職員など24人が参加。斜面に投棄された廃タイヤや冷蔵庫、漁具など2トトラック3台分のごみを回収しました。主催した十川尚久支署長は「回収できたごみはほんの一部。山から川、海へとつながる自然を守る活動として、地



市道脇の斜面から引き上げたごみを積み込む参加者

域の皆さんにも不法投棄防止に関心を持ってもらいたいです」と語りました。