

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより18

健康増進課 ☎025-212-8166



健康づくりに役立てよう 栄養成分表示

栄養成分表示は、食品の見た目だけでは分からない栄養成分の量を示したものです。健康を維持するための食品選びに役立てましょう。

今日から実践できるチェックポイントを2つ紹介します。

栄養成分表示 100g当たり

Table with 2 columns: Component (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Salt equivalent) and Amount (179kcal, 2.7g, 0.3g, 39.4g, 0.5g).

※「100g/1袋/1食当たり」など商品で表示は異なる

参考資料：消費者庁「【消費者向け】栄養成分表示の活用について」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」

ポイント① エネルギー量を確認しよう

目安=下表=を参考にエネルギーを摂取しましょう。 ※性別や年齢、身長・体重、1日の活動量で異なる

■1日のエネルギー必要量の目安(単位:kcal)

Table with 3 columns: Age Group, Male, Female. Rows include 18-49, 50-64, 65-74, and 75+ years old.

ポイント② 減塩に取り組もう

1日当たりの目標量は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。「減塩」「塩分40%カット」などの栄養強調表示も参考に、食べ方を工夫して減塩を心掛けましょう。

西区小新白鳥東地区 地区計画変更の都市計画案を縦覧

縦覧期間あす20日～8月3日(月)8時半～17時半 ※土・日曜、祝日除く 縦覧場所都市計画課(市役所ふるまち庁舎)、西区役所建設課 西区役所建設課 ☎025-264-7670

食品ロス削減メニューを募集 いがたエコレシピコンテスト

申 8月21日(金)までにメール(shokuhana@city.niigata.lg.jp)で所定の応募用紙を食と花の推進課 ☎025-226-1792へ ※応募用紙など詳しくは市HPに掲載

市民文化活動補助金 市民プロジェクトを追加募集

市民自らが地域の自然や歴史・文化などの魅力を発信し、まちづくりを進める文化活動を「市民プロジェクト2020」として支援します。

対 9月7日～12月27日に実施するもの 補助率対象経費の2分の1以内(上限100万円)

申 8月7日(金)までに所定の申込書を文化創造推進課 ☎025-226-2624へ ※対象事業など詳しくは市HPに掲載。市役所本館、区役所などで配布する申込書にも掲載

青少年育成員 体験者を募集

新潟駅周辺で青少年への声掛けなど街頭育成活動を行う

日 7月31日(金)18時～20時、8月1日(土)14時～16時

集 万代市民会館(中央区東万代町) 対 20歳以上 申 7月27日(月)までにメール(chiki.edu@city.niigata.lg.jp)で基本事項を地域教育推進課 ☎025-226-3277へ

道路が題材の作品を募集 いがた「道」フォトコンテスト

部門①一般②小学生～大学院、専門学校生

賞最優秀賞(①賞金5万円、②図書カード1万円分)、ほか

申 12月18日(金)までに所定の応募票と作品を新潟フジカラー取扱店ま

たは県道路建設課(中央区新光町)へ ※1人5点まで、未発表作品に限る。応募票は市HPに掲載。申込先などでも配布

問 道路計画課 ☎025-226-3041

障がいへの理解を深める 作文・ポスターを募集

申 9月2日(水)までに所定の応募用紙と作品を障がい福祉課(市役所本館 ☎025-226-1248、☎025-223-1500)へ ※作品のテーマ、規定など詳しくは募集要項に記載。募集要項、応募用紙は市HPに掲載。同課でも配布 心の輪を広げる体験作文 部門小学生、中学生、高校生、一般 障害者週間ポスター 部門小学生、中学生

萬代橋Tシャツ 7/22から販売

同Tシャツのデザインが、応募の中から川又江梨花さんの作品に決まりました。



販売期間 7月22日～9月30日(水)9時～17時 ※土・日曜、祝日除く

販売場所 中央区役所建設課

¥2,500円 ※2色(白・ミントグリーン)、4サイズ(160・M・L・XL) 問 同課 ☎025-223-7410

市内の飲食店などをお得に利用 食市楽座「湊町券」



販売額10,000円で11,000円分利用できる商品券を市民向けに販売 販売場所 ホテルオークラ新潟、新潟グランドホテル、ホテルダイヤモンド新潟、ホテルイタリア軒、ホテルダイヤモンド新潟西、万代シルバーホテル、新潟東映ホテル、ANAクラ

ウンプラザホテル新潟、ホテル日航新潟、割烹の宿湖畔 ※ネット販売もあり。詳しくはにいがた食の陣HPに掲載 問 にいがた食の陣実行委員会 ☎025-286-9112、観光政策課 ☎025-226-2608

アクアパークにいがた(西区笠木) 開館時間を拡大

日 9月までの土・日曜、祝日、8月6日(木)～21日(金)9時～22時 ※8月は休館日なし

問 同施設 ☎025-264-6400

新潟IPC財団 プロジェクト マネージャーを1人募集

雇用期間 10月1日～令和4年3月31日(更新の場合あり)

業務内容 企業経営・創業に関する相談、販売促進や新事業展開などへの支援、セミナーの企画・運営、ほか 申 7月30日(木)までに所定の申込書を同財団 ☎025-226-0550へ ※募集要項、申込書など詳しくは同財団HPに掲載

会計年度任用職員などの募集

現在募集中の情報は市HPに掲載しています。



市HPから 職員募集情報一覧 検索

相談 心の悩みや不安 「こころの健康センター」に相談を

相談・予約電話 ☎025-232-5560 ※来所相談は電話で要予約(月～金曜8時半～17時)。家族や関係者も相談可

精神保健福祉相談員などによる相談 日 月～金曜9時～16時半 精神科医による相談(①どなたでも②思春期青年期③高齢者) 日 ①木曜9時～12時②偶数月第2木曜13時半～16時③第2火曜・第4木曜13時半～16時半

酒・薬物など依存症相談 日 第1・3月曜13時半～15時半

臨床心理士による相談 日 第2水曜14時半～16時20分、第4水曜18時半～20時20分

若者支援センター「オール」(中央区東万代町) 悩みを解決する相談窓口や居場所、自信を育てる講座やイベントを紹介 日 月～金曜9時～17時

対 新潟市在住・在勤・在学の15～39歳の人とその家族 ※要予約 相談・予約電話 ☎025-247-6777

新築・増築・リフォームなど 専門家による住宅建築相談会 日 8月4日(火)9時半～12時

場 建築行政課(市役所ふるまち庁舎) 定 先着5組(各回30分) 申 7月22日(水)から電話で同課 ☎025-226-2845

里親に関心がある人向け 8月の相談・説明会 場 児童相談所(中央区川岸町1)

申 開催日前日17時までに電話で同施設 ☎025-230-7777

制度説明会 日 6日(木)10時～11時半

個別相談会 日 13日(木)9時～17時

行政苦情審査会委員による 市政に関する苦情の相談

日 8月12日(水)13時～15時半(1人1時間) 場 同審査会室(市役所本館) 定 先着2人 申 7月22日(水)から電話で同審査会事務局(広聴相談課内 ☎025-226-2098)

趣味・講座

白山公園空中庭園(中央区一番堀通町) 朝ヨガ教室

日 7月30日～10月1日(8月13日を除く木曜)7時～8時 ※雨天中止。ヨガマットまたはバスタオルを持参 定 各日先着20人 ¥1回300円 申 7月22日(水)10時から電話で同公園駐車場 ☎025-225-3021



ゆいぽーと(中央区二葉町2) 滞在作家によるワークショップ

千葉麻十佳さんが砂丘を題材にした作品を解説 日 8月1日(土)14時～15時 定 先着20人 ¥無料 問 同施設 ☎025-201-7530

西川総合体育館(西蒲区善光寺) ミニバスケットボール体験会

日 8月4日・25日(火曜全2回)16時35分～17時35分 部門 4歳～小学1年生、小学2・3年生 定 各先着10人 ¥無料 申 7月22日(水)9時から電話で同館 ☎0256-78-7258



8月の応急手当講習会

心肺蘇生法、AED使用法、窒息の対処法、ほか 対 10歳以上 ¥無料 申 7月26日(日)から電話で市役所コールセンター ☎025-243-4894 問 消防局救急課 ☎025-288-3260



救命入門(各1時間半) ①西蒲消防署 日 5日(水)9時

②南消防署 日 5日(水)9時半 ③秋葉消防署 日 5日(水)10時

普通救命(各3時間) ④江南消防署 日 16日(日)9時

⑤東区プラザ(東区下木戸1) 日 19日(水)13時半

⑥中央消防署 日 22日(土)9時 ⑦西消防署 日 22日(土)9時

⑧実技救命 日 5日(水)9時～11時 場 救急ステーション(中央区鐘木)

※事前に応急手当ウェブ講習の受講が必要 定 各15人(②24人④10人⑥23人⑦20人⑧9人) ※各先着

食品加工支援センター(南区東笠巻新田) 9月の講座

時 13時～16時 定 各先着5人 申 7月22日(水)9時から電話で同センター ☎025-378-2158

①焼きナスの調理品 日 5日(土)

②スパイスカレーパン 日 10日(木)

③基本のおはぎ 日 12日(土)

④枝豆ペーストの冷凍加工 日 15日(火)

⑤ベーグル 日 18日(金)

⑥じゃがいもパン・ニンジンパン 日 26日(土)

¥各2,000円(②⑤⑥各2,500円)

「新しい生活様式」を実践しよう

