いまかね 減塩 大作戦

高血圧は、原因がはっきりわからない本態性高血圧と、原因が明らかな二次性高血圧に分けられます。日本人の高血圧の約 90％が本態性で、遺伝や食塩の過剰摂取、肥満などが組み合わさって起こります。食塩をどれだけとっているのか知る検査方法や、今金町での食塩の摂取状況をみてみましょう。

1．普段どれだけ食塩をとっているのか知るために・・・

◎みなさんはご存じでしょうか？**「 1日の推定食塩摂取量 」が無料で検査できます！**

尿中のナトリウムとクレアチニンを測定し、計算式により 1 日の食塩摂取を推定する検査です。

【 と　　き 】　夏期健診　6 月 26 日（土）～ 28 日（月）　としべつ
秋期健診　11 月 21 日（日）～ 27 日（土）
21 日（種川）・22 ～ 24 日（としべつ）・25 日（金原）
26 日（八束）・27 日（神丘）
【 対　　象 】　特定健診・基本健診・後期高齢者健診を受診した方



※個別健診を受診されている方でも集団健診で、「推定 1 日食塩摂取量」の検査のみ受けていただくことができます。
ご希望の方は集団健診の時にお申し込みください。
⇒ 健診の推定 1 日食塩摂取量を参考値（目安）としてご自身の健康管理にお役立てください。

2．今金町の食塩摂取の状況は・・・

◎令和 2 年の夏期と秋期健診の結果と、国で毎年実施している調査から食塩摂取量が下記のようになっています！

◆今金町の推定 1 日食塩摂取量の平均値

男　性	9．5ｇ
女　性	8．9ｇ

（令和 2 年度健診結果より）

◆日本人の食塩摂取量の平均値

男　性	10．9ｇ
女　性	9．3ｇ

（令和元年国民健康・栄養調査より）



⇒ 今金町では、日本人の平均より少なくなっていますが、目標量（ 男性 7.5 ｇ未満、女性 6.5 ｇ未満 ）より多くなっています。

今金町では、国民健康保険加入者で高血圧性疾患による医療費を占める割合が高く、食塩摂取量が多いことからも『 いまかね減塩大作戦 』を引き続き取り組んでまいります！

予防には、①減塩 ②減量 ③節酒 ④運動 ⑤バランスのよい食事 ⑥禁煙の実践です。
⇒ **適切な生活習慣（予防）と早期発見・早期治療のための健診受診が大事です！**

【問合せ】保健福祉課　健康づくりグループ　☎82-2780

農地（田・畑等）の転用には許可が必要です

農地に倉庫・牛舎・住宅などを建てるために用途を変更することを農地の転用といいます。自分の農地であっても、転用する場合は農業委員会への許可申請または届出が必要です。

転用の予定がある場合は、事前に農業委員会（☎82-0111 内線362）にご相談下さい。

（例）



〇目的

食料の安定供給の基盤である優良農地の確保や農地転用を農業上の利用に支障が少ない農地に誘導することを目的に設けられている制度です。

〇一時転用の場合は？

農地を一時的に資材置場や残土置場などに利用する場合も転用の手続きが必要となります。

〇無断で転用すると？

無断で農地を転用した場合や転用許可に係る事業計画どおりに転用していない場合は農地法違反となり、工事の中止や原状回復などを命じられる場合があります。なお、これらに違反した場合によって罰則が定められています。

【問合せ】農業委員会　☎82-0111

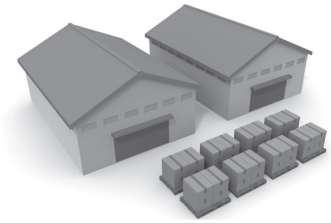
農地に建物を建設する場合、登記の変更が必要です！

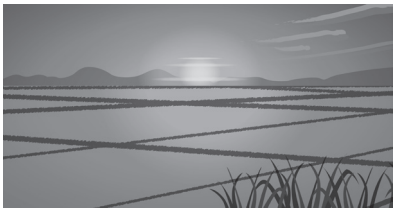
登記地目が農地（田・畑など）である場所にＤ型ハウスなどの農業用施設や携帯電話の電波塔などを建設する場合、分筆登記が必要になります。

これは今金町農業振興地域整備計画の見直しに伴い、当該建物の地番を特定する必要があるためです。

また、農地の賃貸や売却する際に分筆登記をしていないと、当該建築物の撤去をしなければなりません。撤去費用など不要なコストがかかる恐れがありますので、必ず申請をしましょう。

農業振興地域内の農用地の形状が変更になる場合は、事前に農林振興課農政畜産グループまでお問い合わせください。





【問合せ】農林振興課　☎82-0111

４月１日から５月31日は 春のヒグマ注意特別期間



１．ヒグマに遭遇しないために

〇山林内や農作業中は目立つ服装をし、単独では行動しないようにしましょう。
〇鈴を携帯するなど、人の存在を早めにヒグマに知らせる工夫をしましょう。
〇ヒグマを引き寄せてしまうので、残飯や空き缶などのゴミは必ず持ち帰りましょう。

２．ヒグマに遭遇してしまったら

〇背中を見せて逃げると追いかけてくるので危険です。
〇子グマに遭遇した場合は、母グマが近くにいる可能性が高く非常に危険です。母グマを刺激しないよう速やかにその場から離れてください。

【問合せ】　檜山振興局環境生活課自然環境係　☎0139-52-6494
農林振興課　耕地林務グループ　☎82-0111

山菜取りの遭難にはご注意を!!

山菜取りシーズンが始まります。手軽なレジャーとして誰もが楽しめる反面、毎年遭難事故が危ぶまれます。家族や周囲の心配を考えて、無理をせず注意して出かけましょう。

★緊急時の連絡先　*～今金町遭難対策会議～*
警　察　署…☎「110番」
今金消防署…☎「82－0519」

「密閉」・「密接」・「密集」