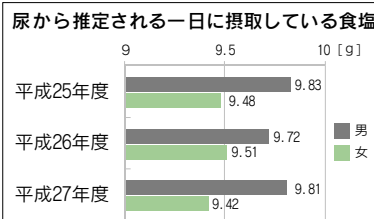




# 塩分のとりすぎに注意しましょう!

まだまだ減塩が必要です。

☎保健センター ☎22-0648



減塩目標 (厚生労働省日本人の食事摂取基準)  
男性: 8.0g未満 女性: 7.0g未満 (1日あたり)

国の目標値より多い結果でした

※この調査では、一回分の尿から推定される食塩摂取量のため、実際より約3g少ない可能性があります。

平成25年度からちちぶ定住自立圏事業で、特定健診(集団)の検診項目に、食塩摂取量の調査を加えて実施しています。

**対象** 国民健康保険加入者、後期高齢者医療保険加入者  
その結果が上図のとおりです。

また、この調査結果から次のこともわかりました。

- ①女性の方が男性よりうす味
- ②肥満度が高いと食塩摂取量も多い。
- ③最大血圧が高いほど食塩摂取量も多い。
- ④国の調べた全国平均値よりも高い傾向

## 塩分の取り過ぎは、なぜ体によくないのか?

体の中の塩分濃度を薄めようとします。

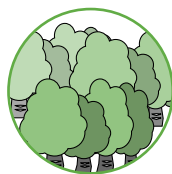


心筋梗塞・脳卒中・胃がんのリスクが高まります。腎臓への負担も増します。

## 保健センターの取り組み

保健センターでは、健康推進員と協力して健康教室(血圧の自己測定方法や味覚チェック、減塩クッキング)の開催や、食生活改善推進員の協力による「みそ汁塩分調べ」など、減塩や高血圧予防につながる取り組みを実施しています。

詳しくは、保健センターまで



# 森林の管理には届け出が必要な場合があることをご存じですか?

森林を所有されている方、所有することになった方へ

●森林の土地の所有者となったとき  
**対象者** 個人・法人を問わず、売買や相続等により森林の土地を新たに取得した方

**届出期間** 森林の土地の所有者となった日から90日以内

**届出事項** 届出者、前所有者の住所氏名、所有者となった年月日、所有権移転の原因、土地の所在場所・面積・用途等

※添付書類として、登記事項証明書

または土地売買契約書の写し、土地の位置を示す図面が必要です。

**提出先** 取得した土地のある市町村に届け出が必要です。市内の土地を取得した場合は、森づくり課

または吉田・大滝・荒川総合支所

地域振興課へご提出ください。

※水源地域に指定されている土地の売買等をする場合には、30日

前までに、県への届け出が必要となりますので、秩父農林振興センター林業部(☎24-7215)へお問い合わせください。

5)へお問い合わせください。水源地域の区域は、県でも確認できます。

●立木の伐採や土地の形質の変更(林地開発)をするとき

**対象者** 森林所有者等(自己の森林であっても届け出は必要です。)

※伐採する(権原を有する)者と伐採後の造林をする(権原を有する)者が異なる場合は連名での届け出となります。

**届出期間** 伐採を開始する日の30

90日前

**届出事項** 森林の所在場所、伐採面積、伐採方法、伐採樹種、伐採齢、伐採期間、伐採後の造林方法等

**提出先** 森づくり課または吉田・大滝・荒川総合支所地域振興課

※森林で1ヘクタールを超える土地の形質の変更(林地開発)をする場合、保安林内で立木の伐採や土地の形質の変更等を行うとする場合は、県の許可等が必要となりますので、秩父農林振興センター林業部(☎25-1312)へお問い合わせください。

☎森づくり課 ☎22-2369

☎25-1312

☎22-2369



## 公共工事の入札結果

(税込500万円以上)

入札契約方法	契約日 【完成予定】	事業名 【事業場所】	契約金額 【予定価格】 (税込/円)	率 ※	契約業者	工事担当課
指名競争入札	3月18日 【8月】	下水道管渠築造 工事5工区 【大野原地内】	7,804,080 【9,194,040】	84.88%	㈱中島土木	下水道課 ☎25-5218

※印:一般競争入札、指名競争入札は「落札率」、随意契約は「契約率」を表します。  
☎工事の内容…表中の工事担当課、契約関係…契約課 ☎25-5216