

# 人権擁護特設相談所が開設されます

相談無料秘密厳守

人権擁護委員法の施行日である6月1日「人権擁護委員の日」。制度の周知と人権擁護思想の一層の普及高揚を図るため、6月初旬、全国一斉に特設相談所を開設します。

我が国でも不当な差別、信条、性別、障害などの人権侵害が今なお存在し、国際化、高齢化、少子化、情報化等の社会の変化に伴って、人権の新たな課題も生じてきています。

家庭や職場、地域社会など様々な場面で、普段から人権とは何かということを一人心をこめて考え、人権尊重の意識を高めることが強く求められています。

現在、町から推薦され、法務大臣が委嘱した2人の人権擁護委員が各種相談に応じています。

打田 幸江さん  
字三笠5番地 電話 32-2982

### ◎人権擁護特設相談日程

川嶋 孝明さん  
字三笠5番地 電話 32-2647

1. 相談実施日：6月1日（金）
2. 相談時間：午前10時から午後3時まで（4時間）
3. 相談場所：保健福祉センター1階「相談室」

■お問い合わせ：保健福祉課福祉係 TEL 32-2000

【日本人は塩分を摂りすぎ  
ています】



【高血圧と塩分の関係】  
体には体内の塩分と水分を一定に保つ調整機能があります。食品や調味料に含まれている塩分を摂りすぎると血液の中の塩分濃度が高くなり、濃度を下げるために血液中の水分量が増えます。結果として血管にかかる圧力が増して高血圧となります。

## 健康メモ 〜新しい減塩の考えかた〜

### 日本人が食塩を多く摂っている食品ランキング

(表2) 食塩摂取量(1日当たり)

1位	カップめん	5.5g
2位	インスタントラーメン	5.4g
3位	梅干し	1.8g
4位	高菜の漬物	1.2g
5位	きゅうりの漬物	1.2g
6位	からし明太子	1.1g
7位	塩さば	1.1g
8位	白菜の漬物	1.0g
9位	真あじの開き干し	1.0g
10位	塩ざけ	0.9g
11位	大根の漬物	0.9g
12位	パン	0.9g
13位	たらこ	0.9g
14位	塩昆布	0.8g
15位	かぶの漬物	0.8g
16位	福神漬	0.8g
17位	キムチ	0.7g
18位	焼き豚	0.7g
19位	刻み昆布	0.7g
20位	さつま揚げ	0.7g

(医療基盤・健康・栄養研究所の報告より)

【加工食品の塩分量を確認しましょう】  
食品表示法で消費者が減塩しやすいよう加工食品に「食塩相当量」表示が義務付けられました。塩分量を確認する

(表1) 日本人 1日の塩分摂取量

	男性	女性
現状	11.0g未滿	9.2g未滿
目標	8.0g未滿	7.0g未滿
高血圧の人の目標	6.0g未滿	

【毎月17日は減塩の日】  
日本高血圧学会では毎月17日を「減塩の日」とし、減塩啓発キャラクターを「良塩(よしおくん)」として減塩の取り組みを推進しています。聞き慣れている「減塩」ですが、加工食品中の塩分に着目し1gでも塩分摂取量を減らす取り組みが最近の「減塩」の考えかたです。

管理栄養士 吉田 美佳

習慣をつけ、同じ加工食品でも塩分の少ないものを選びましょう。

(表示例)

栄養成分表示 100g 当たり

熱量	140 kcal
たんぱく質	15.2 g
脂質	3.6 g
食塩相当量	2.4 g



©2017 日本高血圧学会