

健康寿命の延伸

知って役立つ 保健だより68

はじめよう！ちょいしお生活

1日の食塩の摂取目標量は、健康な人で男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、新潟市民の平均食塩摂取量は男性10.1g、女性9.5gで、男女ともに約9割の人が目標量を上回っています。

新潟市では、地場産の野菜や果物を生かしながら、「ちょっとの塩でおいしく健康に」を目指す減塩の食生活スタイル「ちょいしお生活」を推進しています。

出典:平成27年・28年度新潟市健康・栄養調査、日本人の食事摂取基準2025年版

実践！ちょいしお生活

■食べる時のポイント

- ・みそ汁は野菜を中心に具たくさんにする
・麺類の汁は飲み干さない
・味見をせずむやみに調味料をかけない
・野菜や果物を積極的に食べる
・酢や香辛料を活用する
・しょうゆやソースは「かける」より「つける」



■選ぶ時のポイント

- ・ウインナー、ベーコン、かまぼこなど、加工食品に含まれる見えない食塩に気をつける
・栄養成分表示で食塩相当量を確認する

アルビde食育・健康づくり「ちょいしお生活編」公開中！

アルビレックス新潟の選手と新潟市食生活改善推進委員がちょいしお生活のポイントを楽しく紹介しています。



動画はこちら



健康増進課(☎025-212-8166)

相談

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・イベントを紹介
相談・予約☎025-247-6777
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

里親に関心がある人向け6月の制度説明会

申6月3日(水)までに電話で児童相談所(☎025-230-7777)

■横越地区公民館(江南区いびき野1) 日9日(火)14時～15時半

■西川地区公民館(西蒲区曾根) 日11日(木)14時～15時半

心の悩みや不安 ころの健康センターに相談を

相談・予約☎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) 日①木曜9時～11時半②偶数月第2木曜13時半～16時、奇数月第4金曜13時半～16時

動物愛護センター(中央区清五郎) 犬の飼い方相談会

日6月9日(火)13時～15時 定先着6組(1組2人まで) ※1組15分。犬の同伴可。詳しくは市HPに掲載

申5月20日(水)10時から電話で同センター(☎025-288-0017)

ひとり親家庭のための ライフプラン相談会

日6月13日(土)
場東区プラザ(東区役所内)
申5月20日(水)から電話で市母子福祉連合会事務局(☎025-243-4380)

■講座「教育費と家計」 時13時～同40分

■講座「発達障がいを理解する」 時13時40分～14時20分

■個別相談 時14時半～16時半
定先着4人(1人30分) ※虫よけスプレーを作りながらの交流会を同時開催(¥300円)

☺不登校、いじめ、集団不適應など 休日教育相談

日6月27日(土)9時～16時 場教育相談センター(中央区西大畑町)
対新潟市在住・在学の小学生～19歳の子と保護者 定先着8組(1組50分) 申6月17日(水)から電話で同センター(☎025-222-8600)

講座

岩室健康増進センター(西蒲区石瀬) 5月～7月の講座

定各先着15人
申5月21日(木)10時から電話で同センター(☎0256-82-2270)

■筋力トレーニング 時月曜10時15分～11時15分 ¥500円(別途要入館料)

■レクリエーション

時月曜11時半～12時
¥100円(別途要入館料)

初心者向けスマートフォン教室 基本操作と「にいがたバス乗換案内サイト」の使い方を学ぶ

日6月2日(火)14時～16時
場市役所ふるまち庁舎 定先着20人
¥無料 申5月20日(水)8時から電話で市役所コールセンター(☎025-243-4894) 問都市交通政策課(☎025-226-2753)

読み聞かせボランティア 入門講座

日6月2日～7月7日(火曜全4回)14時～16時
場豊栄地区公民館(北区東栄町1)
対同講座を受講したことがなく、受講後に市内の図書館・学校などでボランティアとして活動できる人
定先着15人 ¥無料
申5月20日(水)11時から電話で豊栄図書館(☎025-387-1123)

旧小澤家住宅(中央区上大川前通12) 初めての古文書講座

日6月3日・10日・17日(水曜全3回)13時半～15時
定先着12人
¥800円 申5月20日(水)から同施設HPで申し込み
問同施設(☎025-222-0300)

市民病院(中央区鐘木) いきいき講座「アレルギー性鼻炎」

日6月4日(木)16時～17時
定先着80人 ¥無料
問同病院患者総合支援センター(☎025-281-5151)

新潟テルサ(中央区鐘木) J-POPダンスフィットネス

日6月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27日(土)15時～同45分
対15歳以上で健康な人(中学生を除く) 定各先着30人 ¥600円
問同施設(☎025-281-1889)

☺黒埼地区総合体育館(西区金巻) 赤ちゃん体操

日6月12日(金)13時半～14時15分 対首が据わる頃～寝返りまでの子と保護者(2人1組) 定6組
¥700円 申6月7日(日)までに専用フォーム=右上=で申し込み
問同館(☎025-377-5211)

☺高齢者向けパソコン教室

日6月12日・19日・26日(金曜全3回)13時半～16時
場坂井輪地区公民館(西区寺尾上3)
定12人 ¥1,500円
申6月9日(火)までに電話で高齢者パソコン友の会・坂井(☎080-8864-5402)
問同館(☎025-269-2043)

アクアパークにいがた(西区笠木) 健康講演と体力測定会

日6月13日(土)13時半～15時
定先着20人 ¥無料(別途要入館料)
申5月21日(木)11時から電話で同施設(☎025-264-6400)

歴史博物館みなとぴあ わらで作るミニぼうき

日6月14日(日)13時半～15時半
対16歳以上 定先着15人

¥500円 申5月20日(水)9時からメール(museum@nchm.jp)で基本事項を同館(中央区柳島町2 ☎025-225-6111)へ

北区郷土博物館の講座(北区嘉山)

時14時～15時半 定先着30人
¥一般300円、高校・大学生170円、中学生以下40円
申5月20日(水)9時から電話で同館(☎025-386-1081)

越後平野と福島潟の成り立ち

日6月14日(日)

福島潟の新田開発

日6月28日(日)

☺亀田総合体育館(江南区茅野山3) 赤ちゃん体操

日6月16日(火)13時半～14時15分
対生後3カ月～12カ月の子と保護者
定15組 ¥900円
申6月12日(金)までに専用フォーム=右上=で申し込み
問同館(☎025-381-1222)



マリニピア日本海(中央区西船見町) 野外体験教室

定各20人 ¥500円
問同施設(☎025-222-7500)

①貝の標本作り

日6月20日(土)8時半～12時
対小学生以上(小学3年生以下は保護者同伴)

②スナガニ観察会

日7月4日(土)17時半～20時半
対高校生以上

▶申①は6月2日(火)、②は6月16日(火)17時まで同施設HPから申し込み ※当選者のみ①は6月4日、②は6月18日にメールで詳細を案内◀

☺こども創作活動館(東区牡丹山1) 焼き物教室「丼ぶり」

日6月21日、7月19日(日曜全2回)10時～12時
対小学生(小学2年生以下は保護者同伴)
定10人 ¥800円
申5月24日(日)16時半までに電話で同館(☎025-279-2113)

うらこすど(秋葉区小須戸) 梅干し教室

日6月24日(水)10時～12時
定25人 ¥3,800円
申5月28日木曜(必着)までに、はがきに基本事項を記載し、〒956-0101、秋葉区小須戸893-1、同施設(☎0250-38-5430)へ ※はがき1枚につき1人まで。当選者のみ6月8日までに案内を発送

パパママ向け 再就職支援セミナー

社会保険、保育園の制度、マザーズハローワークの活用、ほか
日6月26日(金)13時半～15時半
場ときめきしごと館(中央区弁天2)
定先着10人 ※オンライン参加可(定先着16人) ¥無料
申5月20日(水)9時半から電話で同館(☎025-240-4510) ※保育あり(生後6カ月以上の未就学児15人、要申し込み) 問男女共同参画課(☎025-226-1061)

忘れずに投票しましょう