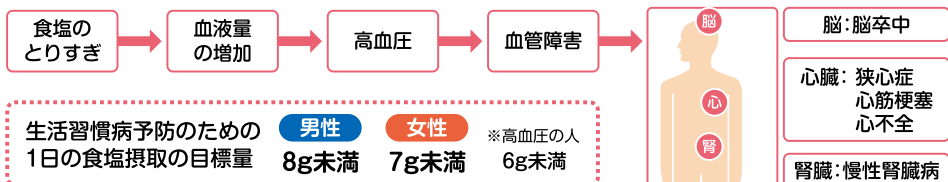


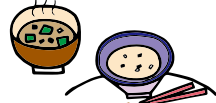
減塩で健康(幸)寿命プラス2歳!

塩分減らして高血圧予防



減塩のポイント

- 1 かけじょうゆや振り塩は味を見てから、「かけ」ずに「つけ」てみる。
- 2 汁やスープは具たくさんに。めん類の汁は全部飲まないように。
- 3 食塩含有量の多い食品は控える。
- 4 だしや薬味・スパイス、酸味などを活用する。



野菜や果物で余分なナトリウムを排出!

野菜や果物は、体にたまった余分なナトリウム（食塩の成分）を体の外に出してくれる働きのあるカリウムを多く含んでいます。1日に野菜350g、果物200gが目標です。いつもの献立に旬の野菜や果物をもう1皿プラスしてみてください。



食生活に関する相談は、各区役所健康相談コーナーへ。

野菜がたっぷり塩分控えめのメニューは、市のホームページ「栄養士さんの元氣レシピ」をご覧ください。



問 保健福祉局健康推進課 ☎582・2018へ。

飼い主のいない猫対策(地域猫活動)の支援について

本市では、飼い主のいない猫による生活環境汚染のトラブルを減らすため、地域住民が世話をを行う地域猫活動に対する支援を行っています。

地域猫活動とは、猫の自然減少を目指して、活動者が定めるルールに基づき給餌、ふん尿の始末、不妊・去勢手術の実施などの活動を行うことをいいます。

動物愛護センターでは、地域

地域猫活動の要件

● 申請は町内会同意のもとに行い、認定後は地域ぐるみで継続的に活動に取り組むこと。

猫活動をこれから行うか、すでに取り組んでいるが支援を必要とする町内会などを対象に、随時説明会を開催する他、地域猫活動認定制度を設けて対象の猫の不妊・去勢手術などを行っています。

● 町内在住の活動者は3人以上であること。

● 地域猫として登録された飼い主のいない猫を活動者が捕獲し、同センターで不妊・去勢手術すること。また、手術後は活動者が主体となり対象の猫が死亡するまで管理していくこと。

問 動物愛護センター ☎581・1800へ。

SDGs「日本一住みよいまちづくりのために」

企画調整局SDGs推進室 ☎582・2302

「北九州SDGsクラブ」に入りませんか

本市では、SDGs(持続可能な開発目標)の達成に向け、団体・企業・学校など、多様な人々の交流・マッチングを促進する「北九州SDGsクラブ」を創設しました。

このクラブでは、

- 会員の活動などの情報共有や交流会の開催
- やさしくSDGsを学ぶことができる勉強会などの開催
- 同クラブホームページ等による会員の活動内容などの情報発信
- 会員の先進的、モデル的な活動を表彰

などの取り組みを行い、SDGs達成に向けた活動の活性化を目指しています。



SDGsの取り組み方はさまざまですが、国連で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」では、個々の企業や団体などが連携して取り組む「パートナーシップ」を奨励しています。これは、従来の手法では解決できなかった課題に対して、さまざまな

立場の人々が協力することにより、新たな価値が生み出され、問題の解決につながるためです。北九州SDGsクラブはこの理念に基づいて設立されました。

皆さんも北九州SDGsクラブに加入して、SDGsの取り組みの輪を広げませんか。団体、個人を問わず参加できます。

申し込み方法などの詳細は、企画調整局SDGs推進室へ問を。



QRコード
北九州SDGsクラブホームページ



北九州SDGsクラブバッジ
会員には、北九州SDGsクラブバッジをお渡しします。



▲交流会で発表する高校生



会員向けにSDGsのカラーホイールバッジの販売を行っています。問 北九州SDGsクラブ事務局 ☎582・6203へ。