

8月31日は やさいの日

8月は野菜ファースト強化月間
毎月 17 日は減塩の日

たっぷり野菜

+野菜1皿
(約70g)を
食べよう！

しっかり減塩

食塩は控えめに
1日 -2g

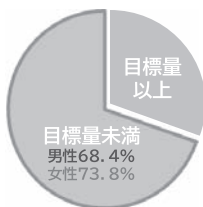
岐阜県では「たっぷり野菜しっかり減塩」をキーワードに、野菜摂取量増加及び食塩摂取量の減少に向けた取り組みを行っています。岐阜県民の野菜摂取量の平均値は **264g**、食塩摂取量の平均値は **9.1g**です。(令和4年度県民栄養調査(20歳以上))
野菜摂取と減塩を心がけ、バランスの取れた食事で健康な体づくりを目指しましょう。

野菜ファーストInstagram
をフォローしよう！

管理栄養士考案の
野菜レシピやイベント
情報発信中！！



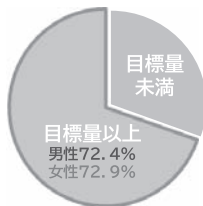
野菜摂取量(20歳以上)



県民の7割が
野菜摂取不足です。

野菜摂取量を増やすことで、
糖尿病や循環器疾患等の
予防につながります。

食塩摂取量(20歳以上)



県民の7割が
食塩のとり過ぎです。

食塩のとり過ぎは、
高血圧の原因になります。

出典：R4 県民栄養調査結果

1日の野菜摂取 目標量は350g！



野菜料理なら
1日5皿が目安！

栄養成分表示や
減塩調味料を
活用しましょう！

栄養成分表示 1食分(160g)当たり	
エネルギー	83kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.7g
炭水化物	9.4g
食塩相当量	2.5g

1日の食塩摂取目標量 男性:7.5g未満 女性:6.5g未満

※出典:日本人の食事摂取基準(2020年版)

問 関保健所健康増進課
大和保健福祉センターやまつじ

☎ 0575-33-4011 (内線376)
☎ 0575-88-4511

市営住宅等空き状況

※(一)の中は新規募集の募集期間です。
家賃は入居者の所得に応じて変動します。

八幡地域

初納住宅B棟

新規募集1戸(1階)(3K)
109000円～291000円
(8月7日～8月14日)

吉田住宅

随時募集1戸(5階)(3DK)
165000円～437000円

吉田第2住宅

随時募集1戸(2階)(3DK)
168000円～388000円

大和地域

剣団地

随時募集1戸(3階)(3K)
119000円～317000円

万場第2団地

随時募集1戸(3階)(2LDK)
214000円～568000円

白鳥地域

グリーンハイツ白鳥住宅1号棟

随時募集1戸(3階)(3DK)
204000円～540000円

為真単身者住宅

随時募集1戸(3階)(1K)
一律 289000円

白鳥住宅1号棟

随時募集1戸(3階)(3DK)
148000円～394000円

那留住宅

随時募集1戸(3階)(3DK)
156000円～416000円

高鷺地域

古屋団地

随時募集1戸(2階)(3DK)
217000円～575000円

上ノ山団地B棟

新規募集1戸(2階)(3DK)
225000円～596000円

美並地域

円山住宅(世帯用)

随時募集1戸(長屋建)(3LDK)
448000円～690000円

円山(単身)住宅

随時募集1戸(2階)(1DK)
199000円～358000円

明宝地域

大谷団地

随時募集1戸(1階)(2DK)
350000円～420000円

和良地域

横野団地D棟

随時募集1戸(2戸建)(4DK)
343000円～722000円

住宅用地分譲中

「白鳥駅東」(白鳥町白鳥)

随時募集3区画



市営住宅
募集一覧



「白鳥駅東」概要

問 建設部都市住宅課

67・1814