



松本糸魚川連絡道路ニュース Vol.22

地域を支える松本糸魚川連絡道路の整備

～長野県大町建設事務所より継続的に情報を発信します～

これまでの説明会などで松本糸魚川連絡道路の必要性に関するご意見をいただけてきましたので、今回改めてご説明します。

■大町総合病院から要する緊急搬送時間

	現在(a)	整備後(b)	差し引き(a-b)
信州大学附属病院	59分	51分	8分
県立こども病院	44分	33分	11分

現在、大町市を含む大北地域は高速交通ネットワークに30分でアクセスできない空白地域であり、企業誘致や観光誘客、重篤患者の緊急搬送などの上で課題となっています。

松糸道路が整備されることで、大北地域のほぼ全域が30分でアクセスできることになり、広域的な輸送機能や移動手段が確保され、地域の活性化が図られると考えています。また、より重篤な患者を受け入れることができる信州大学医学部附属病院や県立こども病院への緊急搬送時間が短縮されることとなります。

■問い合わせ 大町建設事務所整備・建築課計画調査係 Tel.23-6534(直通) Fax 23-6532
Eメールomachiken-matsuito@pref.nagano.lg.jp

はじめよう 続けよう 減塩ライフ⑪

中央保健センターから健康・栄養情報を定期的に発信していきます

減塩のまとめ

約1年間にわたった連載も今月で最終回です。今までのおさらいとして、減塩のポイントをまとめました。

①減塩が必要な理由を知る

長期間に及ぶ食塩の取り過ぎは、病気の発症や重症化に影響します。将来の血圧上昇は、早いうちからの減塩によって抑えられることが分かっています。

②食べ物を選ぶときの工夫

栄養成分表示を確認すること、よく使う調味料や食べる食品の食塩量を知っておくこと、塩分の少ない調味料や食品を選ぶことなどを意識してみましょう。

③料理を作るとき

カレー粉などの香辛料、酢やレモン果汁などの減塩アイテムを使った料理をレパートリーに。1食の献立のうち、まずは1品のみ減塩にして段階的に進めると舌も慣れていきます。

④食べるときの工夫

麺類のスープには塩分が多く含まれます。飲み干す習慣がある場合は少量に。

⑤定期的に振り返る

1年に1回は健診を受けて、自分の体の状態を確認。血圧が高めの人は家で血圧を測る習慣をつけましょう。

減塩は、「少しずつ」始めて「長く続けること」がポイントです。できることを見つけて無理なく進め、健康で元気に過ごしましょう！

■問い合わせ 中央保健センター
Tel・有線23-4400



募集 大町市上下水道事業経営審議会委員

市上下水道事業の経営などについて、広く市民の声を反映するための委員を募集します。

■任期 3年1月からおおむね3年間
■会議 年4回程度(平日の昼間)開催予定

■応募資格 20歳以上の市民 ほか
■募集人数 若干名
■申込期限 12月18日(金) 正午(必着)

■問い合わせ 上下水道課経営係 Tel.圏内線721
※詳しくは市ホームページをご覧ください。