

## 『働き盛り世代の健康ハンドブック』の 内容が一部変更・改訂されています。

### 【P15】1日の摂取エネルギー量の目安 (kcal)

| 性別      | 男性        |             | 女性        |             |
|---------|-----------|-------------|-----------|-------------|
|         | 低い<br>(I) | ふつう<br>(II) | 低い<br>(I) | ふつう<br>(II) |
| 18～29 歳 | 2,300     | 2,650       | 1,700     | 2,000       |
| 30～49 歳 | 2,300     | 2,700       | 1,750     | 2,050       |
| 50～64 歳 | 2,200     | 2,600       | 1,650     | 1,950       |
| 65～74 歳 | 2,050     | 2,400       | 1,550     | 1,850       |
| 75 歳以上  | 1,800     | 2,100       | 1,400     | 1,650       |

(低栄養やフレイル予防を考慮して 50 歳以上の年齢区分が増えました。)

### 【P23】外食で気を付けたいポイント

食塩の1日当たりの目標量 男性 7.5g 未満 女性 6.5g 未満

### 【P42】港区禁煙外来治療費助成の対象 20 歳以上の区民

### 【P44】区の禁煙支援

区民を対象に、保険適用による禁煙外来治療費の一部を助成しています。

### 【P53～54】港区の事業案内 健康診査・がん検診等のご案内

健康診査・がん検診等につきまして、対象年齢等変更があります。

詳細はホームページをご覧ください。

問い合わせ先：みなと保健所健康推進課 健康づくり係

健診事業担当電話 03-6400-0083

(お口の健診、口腔がん検診もこちらの電話番号にお問い合わせください。)