

## ごみを減らしましょう

### ■生ごみ減量の3キリ

- ①使いキリ：食材は正しく保存して無駄なく使いましょう!
- ②食べキリ：料理は必要な量を作り、残さず食べましょう!
- ③水キリ：生ごみを出すときは水気を除きましょう!

ごみを減量すれば、処理費用が減り、教育、防災、福祉などの事業にお金を使うことができます!

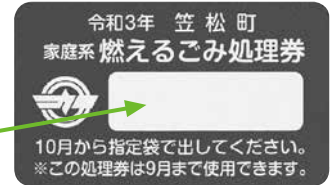
### ■家庭系燃えるごみの出し方

- ・収集日の午前7時から8時までに、各町内会の決められた集積所へ出しましょう。
- ・長さ30cm以下・厚さ3cm以下の燃えるものを出すことができます。
- ・袋の口はしっかり結んでください。
- ・十分に水切りをしましょう。

### 9月までの出し方

- ・透明または半透明の袋に「家庭系燃えるごみ処理券」を貼り付けて出します。

空欄には町内会で決められた事項を記入してください。



### 10月からごみ処理が有料になります

- ・**有料の町指定ごみ袋**を利用して出します。「排出抑制・再生利用の促進・費用負担の公平性確保・ごみ処理経費の削減」に、ご理解・ご協力をお願いします。

### 町指定ごみ袋

- 大袋 500円(10枚入り)
- 小袋 600円(20枚入り)
- ※8月下旬販売予定

☎環境経済課 ☎388-1114

## ちょっと実行 ずっと健康 みんなのヘルスケア

### 2月は全国生活習慣病予防月間です 毎日の生活習慣から改善を!

生活習慣病とは、食事・運動・休養・喫煙・飲酒などの生活習慣が、その発症や進行に関わる病気のことをいいます。主には、糖尿病、脂質異常症、高血圧のほか、大腸がん、肺がんなどに代表されるがんや、心臓病、脳血管の病気が挙げられます。生活習慣を改善することで予防や病気を軽くすることができるので、日ごろからの心がけが大切です。

### ■これを機に禁煙を

タバコは「百害あって一利なし」と言われているように、脳卒中、心筋梗塞の大きな原因であったり、ほとんどの部位のがんの原因となります。

### ■食べすぎ、飲みすぎに注意

暴飲暴食やそれによる肥満は糖尿病や脂質異常症、高血圧など多くの病気の原因となり、多量の飲酒は肝臓に負担をかけることとなります。

### ■運動習慣、十分な休養と睡眠そしてこころ

体を動かすことは健康の維持・増進には欠かせません。また、しっかりと睡眠と休養をとり体を休めることも心がけましょう。

併せて、「こころ」の健康のため、豊かな日常を送ることも大切です。話をする、笑う、物を育てたり作ることなどは心を豊かにするとともに、生きがいにつながります。コロナウイルスにより、人のかかわりが持ちにくくなっている今、感染予防に努めながらこれらの活動を行い、こころの健康にも気を配りましょう。

町では、生活習慣病の早期発見や予防のための各種健(検)診を行っています。定期的の確認を行いましょう。令和3年度健(検)診の申込みについては8~9ページをご覧ください。

☎健康介護課 ☎388-7171