

保健センターだより

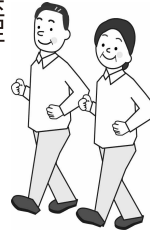
この記事に関するお問い合わせ先
与論町保健センター 0997-9715105



ココロとカラダの健康を目指そう！

●生活習慣病を予防しよう！

- 1に運動
- 2に食事
- しつかり禁煙
- 最後にクスリ



暑さが和らぎ過ぎしやすくなる
と、食欲も増して食べすぎを招き、
運動不足にもなりがちです。栄養
摂取と消費のバランスが崩れると、
内臓脂肪の蓄積を招きます。

体を動かすと

こんなにいいことが！

- ・高血圧が改善する。
- ・エネルギーを効率よく消費で
き、脂肪を燃焼できる。
- ・中性脂肪やコレステロール値
が改善する。
- ・インスリンの働きが良くなり、
血糖値が改善する。

●誰にも話せず

頑張り過ぎていませんか？

ここ数年、自殺による死亡者が
交通事故死を上回り、全国で3万
人以上となつています。

しかし、周囲や自分の心がけで
「防ぐことができる死」です。

自分のため、愛する誰かを守る
ため、次のことを心がけましょう！

- 睡眠、3度の食事、軽い運動で
心身リフレッシュをしましょう。
- 飲食はほどほどに。アルコール
はかえって気持ちを沈ませます。
- 食欲がない・眠れない・無気力
などの症状があれば、早めに医
療機関などに相談しましょう。
- 話を聞くとときは、共感し、一緒
に考える姿勢を示しましょう。
- 相談を受けた時は決して叱咤激
励しないようにしましょう。
- 「がんばって！」は逆効果です。

農地に関する相談は農業委員会へ

新しい農業委員が選任されました。

これまで叶・那間地区の農業委員を担当
していた山本健二さんに代わり、原田新一郎さ
んが新たに農業委員に選任され、8月16日、
与論町長から原田さんに辞令が交付されました。

農業委員会は、「農業委員会等に関する法律」
に基づき市町村に設置される独立の行政委員
会で、農家の方々の代表機関として、農地法
に基づく許可等の行政事務を行っている組織
です。

農地の権利・利用関
係の相談などについて
は、各地区担当の委員
にご相談ください。

詳しくは、農業委員
会までお問い合わせく
ださい。



農業委員に選任された
原田新一郎さん

お問い合わせ先

農業委員会 TEL：97-4922

ごみ出しは、ルールを守って！

- ごみは、朝明るくなってから。
午前8時30分までに出示しましょう。
- 各ゴミステーションは、その周辺の方々が利用す
る収集場所です。
それ以外の方のご利用はご遠慮ください。
- 以下の製品は、ゴミステーションに出せません。

<家電リサイクル法>

- ・エアコン ・洗濯機 ・乾燥機
- ・テレビ ・冷蔵庫 ・冷凍庫

※これらのものを廃棄する場合は、販売店へお持
ちください。

※通常、販売店に引き取り義務が課せられていな
いものでも、販売店で回収しております。

<粗大ごみ>

- ・家具 ・自転車 ・なべ ・傘 など
- ・家電リサイクル品以外の家電製品

※これらのものを廃棄する場合は、リサイクルセ
ンターへお持ちください。

<PCリサイクル法>

- ・ノートパソコン ・デスクトップパソコン

※これらのものを廃棄する場合は、専門業者へお
持ちください。

お問い合わせ先

環境課 TEL：97-3111（内線62）