

ななび 3月号

vol.119

今月のもくじ

P2 スキー教室

P3 ごみの減量と分別状況

P4 4月からコンビニで納付できます

P5 平成25年度 狂犬病予防注射日程

P6 認知症を予防しよう ―10か条―

P7 簡単にできる健康維持 Step3

P10 チャレンジデー



節分に大相撲力士登場

2月3日にネオライフとみざわで大相撲力士の鶴竜関・朝赤龍関を迎えて節分のイベントが行われました。

会場は大相撲力士を一目見ようと多くの皆さんがネオライフとみざわの玄関に集まりました。

二人が登場すると大きな拍手で出迎えられました。豆まきの代わりに袋詰めした豆菓子などが手渡されました。

その後、お二人に握手を求める方と一緒に記念撮影をする方など気さくに対応していました。

鶴竜関・朝赤龍関に南部町へ大きな福を呼び込んで頂きました。



第26回だけのこまつり

2月5日、改善センター大会議室で平成25年度第26回だけのこまつり実行委員会総会が開催されました。

ここで、第26回の実行委員会役員が選出され、次の方々に決まりました。

会長 四條 千勝様
副会長 樋口 欣宏様

四條 伊津美様

監事 松田 文明様

関 節子様

また、第26回だけのこまつりの開催日は

平成25年4月21日(日)

に決定しました。

今年も春の彩りを集めて皆様のご来場をお待ちしています。ぜひ4月21日にはだけのこまつりでお楽しみください。



スキー教室

2月17日、長野県にあるしらかば2in1スキー場でスキー教室が開催されました。

例年好評のスキー教室。今年も多くの皆さんが雪山を楽しみに参加しました。

スキー場は晴天となり、グレンデ状態も申し分ない中行われたスキー・スノーボード教室には50名が参加し、講習が行われました。

最初はおつかなびづくり練習していた参加者もお昼ごろには上達し、午後の自由滑走の時間には楽しそつに滑っていました。



生涯学習フェスティバル

2月24日、南部町文化ホールで『平成24年度南部町生涯学習フェスティバル』が開催されました。

小中学生による作文・弁論発表では、依田大和さん（睦小3年）、稲葉未千夏さん（富小6年）、山崎莉奈さん（南中2年）らが堂々とした発表を行いました。

実践発表では、元宿区上宿館長の依田輝昭さん、中野区中野分館主事の尾崎龍次さんが今年度の取り組みについて丁寧にかかりやすく発表しました。

また、記念講演では、1月に開催された国民文化祭「地歌舞伎の祭典」で出演した内船歌舞伎の山本昭和さんを講師として演技指導や舞台の裏話、子どもたちの様子などの話がプロジェクタを使い写真や動画を紹介しながら行われました。

このフェスティバルを通じて、今後も生涯学習活動を広めていただければと思います。



ごみの減量と分別状況

住民の皆様のご理解を得ながら、昨年8月からごみの分別と減量化に取り組んでいただいています。2月までの7ヶ月間の可燃ゴミの収集状況をお知らせします。毎月の分別ゴミを種類別に見ますとゴミの収集状況（7ヶ月間の平均から）は以下のとおりです。

ゴミ・資源の種類	収集量(単位トン)	備 考
ペットボトル 	約 2トン	資源ゴミとして収集
ミックス紙 	約 5トン	
プラスチック容器包装類 	約 6トン	
可燃ゴミ 	約100トン	峡南衛生へ委託
合 計（月当たり）	113トン	

中でも峡南衛生組合に委託し、処理をしている可燃ごみの処理費は毎月500万円程になっています。

現在の処理状況から推計しますと、年間の可燃ごみ処理量は1,200トンが予想されますが、昨年までは全て可燃ごみとして年間約1,700トンが処理されていたことから、約500トン（29.4%）が減量化されている事になります。その内156トンは資源化され、可燃ごみ344トンも生ごみなどの水切りも行われていますので、可燃ごみの量も同時に減っています。

対前年での経費で比べますと、予算ベースで年間約2,000万円が削減されます。

今後は生ごみの水分量を減らすことが更なる経費削減につながります。

年度末に最終的なゴミの処理量や費用について実績をお知らせしますが、ゴミの減量化と費用の削減に向けて今後も一層の取り組みを進めていきますので皆様のご理解をお願いします。

なお、ゴミの分別について分からない場合は、環境センターまでお問い合わせください。

お問合せ 環境センター ☎ 67-3617



4月からコンビニで納付できます

4月から、町の税金や国保税の納付書の様式が変わり、全国の「コンビニエンスストア」や「ゆうちょ銀行・郵便局」でも手数料なしで納付できるようになります。休日や、早朝・夜間でも全国のコンビニから納付できますので、「忙しくて平日の昼間は時間が取れない」という人は、コンビニ納付をご利用ください。

なお、金融機関や役場の窓口でも従来どおり納付することができます。

取扱できる税目、開始時期

税 目	開始時期
個人町県民税（普通徴収）	6月発送分から
固定資産税	4月発送分から
軽自動車税	4月発送分から
国民健康保険税	7月発送分から

納付書の様式

個人情報保護に配慮します

収納代行業者やコンビニ各社とも、個人情報保護に関する協定を締結しているため、安心して利用できます。

コンビニで使用できない納付書

- 指定期日を過ぎたもの
- バーコードの印字がないもの
- 破損・汚損などにより、バーコードを読み取れないもの
- 金額を訂正したもの
- 納付書一枚あたりの金額が30万円を超えるもの
- ※ 納期限を過ぎるとコンビニでは取り扱いできませんが、金融機関や役場の窓口で納付できます。



ご注意ください

- ・コンビニ収納開始により、納付書が納期別に一枚一枚となっています。（ホッチキスなどで留めるとコンビニでは納付できません）
- ・お支払いの際は納付書に記載されている納期限を確認のうえ、納期の順に納付してください。
- ・領収証は大切に保管してください。

利用できるコンビニエンスストア

エブリワン	サンクス	セブオン	ポプラ
MMK 設置店	スーパー北海道	セブンイレブン	ミニストップ
くらしハウス	スリーエイト	タイエー	ヤマザキスペシャルパートナーショップ
ココストア	スリーエフ	デイリーヤマザキ	ヤマザキデイリーストア
コミュニティ・ストア	生活彩家	ハセガワストア	ローソン
サークルK	セイコーマート	ファミリーマート	(50音順)

※MMK設置店とは、MMK 端末（公共料金収納端末）が設置され、店頭に「公共料金収納取扱窓口」の表示のある店舗をいいます

納付は便利な口座振替をご利用ください

口座振替を利用すると、税の納付のために現金を持ち歩く必要がなく、納め忘れてしまうこともありません。町税などの納付には安全・確実・便利な口座振替をご利用ください。

お問合せ 税務課 ☎ 66-3404

平成25年度 狂犬病予防注射日程表

日	場 所	時 間
4月8日(月)	佐野区生活改善センター前	9:30～9:40
	八木沢バス停前	10:10～10:15
	中組分館前	10:30～10:50
	上組分館前	11:00～11:20
	富岡道祖神前	11:30～11:40
	中野分館前	13:00～13:20
	岬原集会所前	13:30～13:40
	本郷分館前	13:50～14:20
	成島分館前	14:30～14:50
	柳島分館前	15:00～15:20
4月10日(水)	徳間公民館前	9:00～9:15
	東根熊集会センター前	9:25～9:45
	坂本橋	9:55～10:10
	大尻三叉路	10:20～10:40
	中央区公民館前	10:50～11:15
	真篠入口	11:25～11:45
	楮根公民館前	13:00～13:20
	大和分館前	13:30～13:35
	塩沢分館前	13:45～13:55
	早川自工前	14:05～14:25
	南部分館前	14:35～14:50
	役場分庁舎前	15:00～15:20

日	場 所	時 間
4月11日(木)	寄畑集会所前	9:10～9:20
	井出分館前	9:30～9:40
	十島旧分館跡地	9:50～10:05
	屋敷平公民館前	10:15～10:20
	中沢三叉路	10:30～10:35
	梅島集会センター前	10:45～10:50
	杉山集荷所	11:00～11:05
	大城	11:15～11:20
	万沢支所前	13:00～13:25
	御屋敷公民館前	13:35～13:50
4月14日(日)	朝日食堂横	14:00～14:10
	たけのや食堂横	14:20～14:30
	医療センター前	9:00～9:30
	役場分庁舎前	9:40～10:00
	中央区公民館前	10:15～10:40
	万沢支所前	10:50～11:15
	訪問注射	午後

※予防注射関係料金

料 金	注射料	注射済票	登録料	合 計
登録済犬	2,850円	550円	—	3,400円
未登録犬			3,000円	6,400円

※訪問注射を受ける場合、上記以外に訪問料がかかります。(1頭目:1,200円 2頭目～:700円)

注意事項

1. 生後91日以上経過した犬を飼い始めた時は、30日以内に町へ登録をしなければなりません。
2. 犬の所有者は、飼い犬について狂犬病予防注射を毎年1回受けさせなければなりません。動物病院で注射を受ける場合は、動物病院が発行する「注射済証」をお持ちいただき、役場窓口にて「注射済票」の交付を受けて下さい。
3. 飼い犬が死亡したら役場水道環境課までご連絡下さい。
4. 注射の際は、犬の首輪をしっかり締めておき、犬を制御できる方が同行して下さい。
5. 病気や高齢、妊娠など犬の体調によって注射が受けられないことがあります。当日は詳細な診察ができませんので、事前に獣医師と相談して下さい。
6. 訪問注射を希望される方は4月8日(月)までに役場水道環境課までご連絡下さい。

問い合わせ 南部町役場 水道環境課 ☎66-3407

認知症を予防しよう — 10か条 —

1. 塩分と動物性脂肪を控えた魚、野菜を多くとるバランスの良い食事を

高血圧は動脈硬化を進行させ、脳細胞のダメージを引き起こし、結果として認知症を進行させます。高血圧の原因は、塩分の取りすぎで、目安として1日7g以下が理想といわれています。よい油は、動脈硬化を予防し認知症を防ぎますので、1日1匹の青魚を取るようにしましょう。私たちの脳は、よく噛むことにより記憶の中枢である海馬が活性化します。歯が少なくなると、食べ物が偏り、栄養バランスが崩れます。いつまでも歯を大事にすることが認知症予防には効果的です。

2. 適度に運動を行い足腰丈夫に

週1回まとめて長時間の運動をするよりも、30分くらいの短時間でよいので、毎日体を動かしましょう。また、皮下脂肪と認知症の関係も明らかになっていきますので、適度な運動による肥満予防対策は健康のためにも積極的に取り入れていきましょう。



3. 深酒とタバコはやめて規則正しい生活を

タバコと認知症の発症には大きく関係性があり、脳のMRIをみると隠れ脳梗塞が多いようです。そのため、脳の機能が低下し、物忘れの自覚を訴えます。ビールで350ml、ワインで150mlほどの量であれば、飲酒は認知症を遅らせる効果があるかもしれないと結論付けていますが、決して大量飲酒は勧めていません。

4. 高血圧、肥満などの生活習慣病の予防・早期発見・治療を

食事に大きく関係する生活習慣病といわれる高血圧、糖尿病、高脂血症を患っている人は、脳血管の動脈硬化が進み、結果として認知症の発症率が高くなります。

5. 転倒に気を付けよう…頭の打撲は認知症を招く

6. 興味と好奇心を持つように

積極的に外出する人、友達の多い人、そして笑顔が素敵な人は物忘れと無縁なようです。また、周りが何でも手伝ってしまふ恵まれた環境は、高齢者の認知能力に悪影響を及ぼすこともあります。「自分のことは自分です。自分でしてもらう。」といった家庭環境づくりも認知症予防には必要です。

7. 考えをまとめて表現をする習慣を

知的な脳の機能を沢山使う人は、認知症の発症率が低いことがわかっています。

8. 細やかな気配りをしたよい付き合いを

同じ趣味を持つ仲間たちがいるとコミュニケーションを取ることが容易になり頭が活性化するだけでなく、ストレス解消にもつながり、人生に彩を添えます。

9. いつも若々しくおしゃれ心を忘れずに

10. くよくよしないで明るい気分で生活を



お問合せ 福祉保健課 ☎ 64-4836

こんにちは保健師です

風しん流行注意！予防接種は済んでいますか？

現在「風しん」が首都圏・都市部で流行しています。妊娠している女性が風しん感染すると、胎児が「先天性風しん症候群」になる可能性があります。20～40代の女性は中学生の時に予防接種をしている方が多く、妊娠時には風しんへの抵抗力の検査も行いますが、中には風しんへの抵抗力がない妊婦さんもいます。**妊婦・妊娠の可能性のある女性・その配偶者・家族は風しんにかかったことがあるか、予防接種を行っているか、風しんへの抵抗力があるかなどの確認をしましょう。**心配な方は医師に相談をしましょう。

また、平成24年度の麻しん（はしか）風しん予防接種（第2期～4期）の接種期限が3月31日にせまっています。確実な抵抗力をつけるには、幼児期と合わせて2回の接種が必要です。対象の方でまだ未接種の方はすぐに接種しましょう。

平成24年度 麻しん風しん予防接種対象者

- 第1期 1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日までの児
- 第2期 平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ（年長児相当）
- 第3期 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ（中学1年生相当）
- 第4期 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ（高校3年生相当）
- 第3期・4期の接種は平成24年度までとなります



お問合せ 福祉保健課 ☎ 64-4836

簡単にできる健康維持 ステップ4

全4回に分けて簡単にできる健康維持としてちょっとした運動やストレッチなどをご紹介します。ステップ3は「ウォーキング編」です。

step1

《はじめようウォーキング》

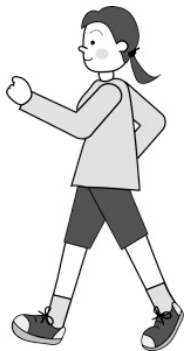
ウォーキングは、運動強度もそれほど高くなく、年配の方や運動が苦手な方、どなたにも手軽にはじめられるスポーツです。

step2

《ウォーキングの効果》

- ・心拍数が増大し体内に酸素を取り込む能力が増加、心臓や肺の機能を高める事ができる。
- ・筋肉に刺激を与え、足腰の筋力低下を防ぐことができる。
- ・持久力が高まり、疲れにくい身体を作ることができる。
- ・血液の循環が良くなり脳が刺激され自律神経のバランスがよくなる。
- ・脳に酸素を取り込み脳の働きを活発にすることができる。
- ・肥満や運動不足が原因となる生活習慣病の予防になる。
- ・脂肪をエネルギーとして使用し脂肪を燃焼させることができ、ダイエット効果がある。

step3



《ウォーキングに対するQ&A》

Q1. ウォーキングを行う時間帯は？

A. 朝昼夜の時間は問いませんが、食後2～3時間後か食前でもバナナなどで軽くエネルギー補給した後の方が理想的でしょう。

Q2. どのくらいの速さで歩けばよい？

A. 普段より少し速く歩くぐらいの感覚でよいでしょう。

Q3. ウォーキングを行う頻度は？

A. 週3回ほどで効果があります。1回あたり20分以上歩くことを目標にしましょう。また、普段の生活においても意識して歩けば運動効果がでます。

step4

《正しいウォーキングフォーム》（歩き方）

- ・基本姿勢は背筋を伸ばし胸を張ります。肩の力を抜いてリラックスさせます。肘を90度くらいに曲げ腕を大きく振ります。歩幅はなるべく大きめにして、かかとから地面に着地します。あとは、ウォーキングに適したシューズ選びです。クッション性があり、かかとがしっかりしていて、屈曲性のあるシューズを選びましょう。

臨時職員を募集します

南部町では臨時職員の募集を行います。

就業期間は平成25年4月から1年間となります。

○職種 保育所調理員

人 員 1名

資格 心身ともに健康な60歳未満の女性の方

勤務先 保育所

勤務時間 午前8時～午後4時45分

内 容 保育所給食の調理

業務内容のお問合せ

子育て支援課 ☎64-4830

○その他

賃 金

南部町臨時職員取扱要綱による

加入保険

厚生年金健康保険及び雇用保険、労災保険への加入

※後日面接による採用試験を行います。

募集期間

3月14日(木)午後5時まで

(土・日・祝日を除く)

※その他、必要書類等詳細については

電話にてお問い合わせください。

◆申し込みに関するお問合せ

総務課 ☎66-3401

平成25年度3月 新規学卒者等合同就職面接会

日 時 3月14日(木)

午後1時～午後4時

場 所 ベルクラシック甲府

参加無料・申込不要

対 象

平成25年3月
新規高等学校卒業予定者
新規大学等卒業予定者
学校等を卒業後概ね3年以内の既卒者

◇お問合せ

山梨県産業労働部

労働雇用課地域雇用担当

☎0551223-11562

労働基準監督官採用試験

労働者が安心して働ける職場環境を実現するためには、労働基準法などで定められた労働基準が確保され、その向上が図られることが重要です。

労働基準監督官は、労働基準関係法令に基づいて、あらゆる事業場に立ち入り、事業主に法に定める基準を順守させるとともに、労働条件の向上を図ることを任務とする国家公務員(厚生労働省の専門職員)です。

◇受付 4月1日(月)午前9時から
4月11日(木)まで

◇申込 原則インターネットによる申込み

(<http://www.jinji-shiken.go.jp/jken.html>)

※郵送・持参の場合は4月1日及び4月2日の2日間のみ受付。

◇その他

詳細については人事院ホームページ、厚生労働省ホームページにてご確認ください。

◇お問合せ

山梨労働局労働基準部監督課

☎0551225-12853

能力開発セミナー 産業技術短期大学校

○新入社員研修

日 時 4月9日・4月10日

午前9時～午後4時

対 象 新入社員の方

定 員 25名(先着順)

受講料 1,000円

受 付 2月8日～4月2日

○福祉住環境コーディネータ3級

日 時 4月11日～26日

午後6時～午後9時

対 象 福祉住環境コーディネータ

定 員 15名(先着順)

受講料 2,100円

受 付 2月8日～4月4日

○プログラム初心者のための

プログラム入門「Java編」

日 時 4月15日～4月17日

午前9時～午後4時

対 象 プログラム経験のない初心者

定 員 10名(先着順)

受講料 4,900円

受 付 2月15日～4月8日

○Java入門1

日 時 4月18日・4月19日

午前9時～午後4時

対 象 ソフト開発に携わる新入社員・プログラム制御文の基礎を理解されている方

定 員 10名(先着順)

受講料 3,300円

受 付 2月18日～4月11日

◇お問合せ

産業技術短期大学校

甲州市塩山上於曾1308

☎0553132-15202

ヴァンフォーレ甲府を応援しよう!!

VF甲府の2013シーズンがスタートします。J1の舞台でヴァンフォーレ旋風を巻き起こすよう、南部町から熱いエールを送りましょう。

3月・4月のホーム(小瀬)ゲーム

- 3月9日(土) ▶ セレッソ大阪
- 3月16日(土) ▶ 名古屋グランパス
- 3月23日(土) ▶ 横浜F・マリノス
- 4月3日(水) ▶ 湘南ベルマーレ
- 4月13日(土) ▶ 柏レイソル
- 4月24日(水) ▶ 川崎フロンターレ



VANTFORET
KOFU

戸籍の窓口

1月1日～1月31日受付分（敬称略）

《誕生》 おめでとうございます

地 区	子の氏名	性別	保護者
楮根町屋	近藤りり	女	良

《死亡》 おくやみ申し上げます

地 区	氏 名	年齢	喪 主
本郷西川	若林秀一	84歳	武彦
成島竹の花	杉山玉枝	96歳	行雄
南部明治町上	雨宮武彦	68歳	智恵子
内船上中谷津	瀧井克己	64歳	恵子
内船上西谷津	久保田美代子	85歳	昌夫
内船上宇上西	森節子	89歳	孝文
内船中中村上	近藤和男	79歳	満
文京平	望月年夫	82歳	昌和
文京中島	牧野みつゑ	97歳	勝利
朝日西行	渡辺正次	96歳	徹
朝日新越渡	望月保枝	86歳	正人
富士見横沢	佐野智久	47歳	幸策
元宿平山	望月泉	80歳	征子

人口 8,903人 男 4,326人 女 4,577人
世帯数 3,312世帯 （平成25年1月1日現在）

4月 ゴミはこの日に

～可燃ごみと資源類の分別をお願いします～

燃 料	ゴ ミ
南部地区	毎週月・木曜日
徳間・八木沢・佐野地区	毎週木曜日
富沢地区	毎週月・金曜日
ープラスチック製容器包装類ー	
睦合・栄地区	10日・24日
徳間・八木沢・佐野地区	18日
富河・万沢地区	10日・24日
ーペットボトルー	
睦合・栄地区	12日
徳間・八木沢・佐野地区	4日
富沢・万沢地区	11日
ーミックス紙ー	
睦合・栄地区	26日
徳間・八木沢・佐野地区	25日
富沢・万沢地区	25日
ー燃えないゴミ・空缶・衣類ー	
睦合地区	2日
栄地区	9日
徳間・八木沢・佐野地区	11日
富河地区	16日
万沢地区	23日
ー無色・茶色・その他のビンー	
睦合地区	6日
栄地区	13日
徳間・八木沢・佐野地区	11日
富河地区	20日
万沢地区	27日

ー直接持ち込みー

月曜日～金曜日（祝祭日を除く）
午前8時30分～11時30分・午後1時～4時

ゴミの分別方法等については環境センター発行のポスターおよび日程表をご確認いただくか電話でお問い合わせください。 ○環境センター ☎ 67-3619

4月の保健教室カレンダー

開催日	教室名	受付時間	場 所
3(火)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
5(金)	3種・4種混合予防接種	午後 1:15～ 1:45	健康管理センター
9(火)	すくすく離乳食教室	午前10:00～12:00	活性化センター
10(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
10(水)	1歳6ヶ月児健診	午後 1:00～ 1:30	健康管理センター
16(火)	すくすく離乳食教室	午前10:00～12:00	活性化センター
17(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
17(水)	すくすく健診	午後 1:15～ 1:30	活性化センター
19(金)	BCG・ポリオ予防接種	午後 1:20～ 1:40	健康管理センター
24(水)	ふれあいリハビリ相談	午前 9:00～11:00	ふれあいサロン
26(金)	日本脳炎予防接種	午後 1:15～ 1:45	健康管理センター

※日本脳炎予防接種は対象者へ個別通知します。

悩み事相談所の開設

○法的トラブルの悩み事相談

4月8日(月)

対 応 司法書士

時 間 午前10時～正午

場 所 午後1時～午後4時

料 金 役場分庁舎1階

相 談 無料

相 談 専用ダイヤル

◆お問合せ

福祉保健課

☎ 64-4836

社会保険相談

開催日 4月24日(水)

場 所 午前9時30分～午後4時

お問合せ 南部町森林組合

竜王年金事務所

☎ 055-278-100

図書館

南部図書館 (☎ 62-9292)

○乳幼児お話し会 「のんたんのへや」

4月10(水)・17日(水) 午前10時30分から

○乳幼児造形あそび

4月24日(水) 午前10時30分から

○乳幼児リトミック教室

4月3日(水) 午前10時30分から

講師：佐野貴子／長洞まゆ

○わくわくお話し会

4月27日(土) 午後1時30分から

「きせかえ絵本をつくろう！」

図書館カウンターに見本があります。

みんなで楽しく作ろうね！

お詫びと訂正

広報なんび 1月号及び2月号で、発行番号を間違えて発行してしまいました。正しくは1月号〔Vol.117〕、2月号〔Vol.118〕となります。お詫びいたします。

『チャレンジデー』に挑戦します

町民の一人ひとりが“選手”です!

【チャレンジデー2013ルール】

- ◇実施日時：2013年5月29日(水)
午前0時～午後9時
- ◇実施方法：15分以上続けて、運動やスポーツをした「住民の参加率(%)」を競い合う。
- ◇対戦組合せ：人口規模がほぼ同じ自治体・地域間で対戦する。組合せは抽選で3月初旬に決定。
- ◇旗の掲揚：対戦に敗れた自治体は庁舎のメインポールに相手の自治体の旗を掲揚する。



南部町は「町民の健康づくり」、「医療費の抑制」、「スポーツ振興」、「地域の活性化」を目的として『チャレンジデー』を開催します。

「南部町チャレンジデー実行委員会」が平成25年2月20日に設立されました。

今後、どのようなスポーツメニューを実施するか等は町民の皆様のご意見を聞きながら実行委員会で決めてまいります。ぜひ町民の皆さまには趣旨をご理解いただき、『チャレンジデー』にご参加いただきますようお願いいたします。

このことに関するお問合せ

南部町チャレンジデー実行委員会事務局
南部町教育委員会生涯スポーツ課

(役場分庁舎2階)

TEL 0556-64-4841 担当：若林・望月

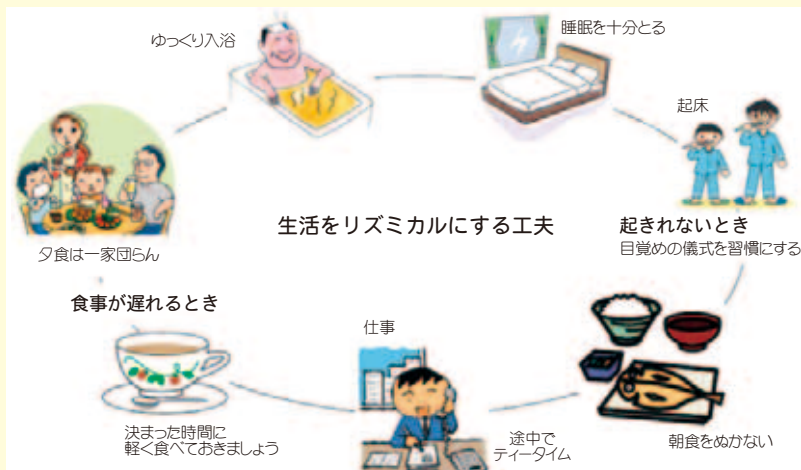
第8回 食生活改善だより

平成24年度、私たちは住民の皆さんを対象に『高血圧予防教室』『糖尿病予防教室』を開催しました。その中で再確認したことは、「不規則な生活は健康に悪影響をおよぼし、血圧・血糖値をも左右する。また、ストレスも体調を崩し、血圧・血糖値を上げる原因となるため、規則正しい生活が大事!」

生活リズムと体内リズム

私たちは太陽が昇ると活動を開始し、太陽が沈むと眠りにつくという生体リズム(体内時計)を生まれながらにして持っていて、体温や血圧、ホルモン分泌等の調節に影響しています。

生体リズムを乱さないためには、3回の食事が大切です。大人だけでなく、子供のころから、食事を中心とした規則正しい生活習慣を身につけていきましょう。



食生活改善推進員会事務局

☎ 64-4836



広報 南部町役場
編集：南部町役場 総務課

URL <http://www.town.nanbu.yamanashi.jp/>

山梨県南巨摩郡南部町富士28505番地2
TEL(0556)66-2111 FAX(0556)66-2190