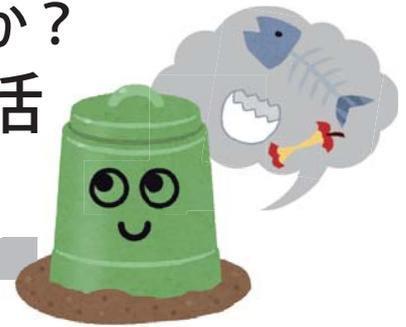




コンポストで始めませんか？ ごみを減らして エコ生活

お知らせ

生ごみ処理機をおトクに導入



問 申 役場町民課 ☎ 26-9001

浦 河町の家庭からは、1世帯あたり一年間で約660kgのごみが出ています。

その中でも、約2割は野菜くずや食べ残しなどの「生ごみ」です。これを減らすことで、年間約130kgのごみを削減することができます。

生ごみの削減に役立つのが「コンポスト」（生ごみ処理機）です。これは、家庭のごみを微生物や電気を使って簡単に処理し、同時に堆肥へリサイクルできる容器です。

ごみも減り、堆肥でおいしい野菜も作れて一石二鳥。町では購入金額を補助していますので、ぜひ導入してみませんか。

コンポストの購入費助成

始めよう！お財布に優しいエコ生活



▶ 助成対象

- ・町内に住所があり、居住している方
- ・町税等の滞納がない方
- ・購入容器を適正に維持管理できる方

▶ 助成金額…購入金額の2分の1

(町内の小売店から購入したものに限り)

- ・コンポスト…限度額 3,000 円
- ・電動式生ごみ処理機…限度額 20,000 円

※詳しくは担当までお問い合わせください。



福祉灯油給付券の 申請・利用は3月末まで 手続きをお忘れなく

お知らせ

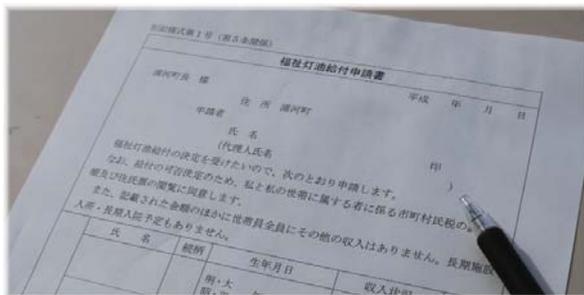
問 役場保健福祉課 ☎ 26-9003

▶ 申請時に必要なもの

- * 印鑑（スタンプタイプのもの不可）
- * 平成28年中の収入が確認できるもの
- * 障害者手帳等（身体・精神・療育手帳）
（世帯に該当者がいる方のみ）

▶ 受付時間 平日の午前8時30分～午後5時15分

▶ 受付場所 役場保健福祉課、荻伏支所



(1) 浦河町に住民登録があり、在宅生活している世帯。
ただし、平成30年1月2日以降に浦河町へ転入された方は支給対象となりません。

(2) ①から③のいずれかに該当すること。

- ①平成30年3月31日までに、世帯全員が65歳以上となる世帯
- ②障害者手帳等（身体・精神・療育手帳）の交付を受けている方が同居している世帯
- ③平成11年4月2日以降に生まれた子を扶養しているひとり親世帯

(3) 平成29年度の町民税が非課税であること。

(4) 平成28年中の世帯全員の収入合計額が以下の金額を超えていないこと。

- 1人世帯 → 148万円以下
- 2人世帯 → 240万円以下
- 3人世帯 → 300万円以下
- 4人世帯 → 360万円以下
- 5人世帯 → 420万円以下

※生活保護受給中の世帯、対象者が長期入院や社会福祉施設などに入所している世帯は、支給対象となりません。



痛風にご注意を！ 血液中の尿酸を ご存じですか

問 申 保健センター ☎ 26-9004

尿酸は、食品から摂取した「プリン体(食べ物の旨味成分)」をエネルギーとして使った後にできる燃えカスです。

プリン体は体のエネルギーの1つで、牛タンや納豆、魚卵、レバー、ビール類に比較的多く含まれていますが、食べ過ぎや水分不足で体の中に「プリン体」が増えると肝臓で分解され尿酸値も高くなります。

体内でうまく排泄されず、血液中の値が高くなると「痛風」の原因である高尿酸血症になります。

血液中の尿酸値が7.0mg/dl以下までは問題ありませんが、それ以上になると痛風発作を引き起こします。痛風発作の約7割が足の親指の付け根の関節が激しく痛み、「痛風」を治療せずにいると尿路結石や腎臓障害を引き起こす可能性があります。30歳～40歳代の男性に多いと言われていますが、最近は20歳代の若い男性にも増え始めています。

尿酸値を下げるにはどうしたらいい？

食べ過ぎに注意しましょう

食生活を見直すだけでも尿酸値は下がります。魚卵や肉、魚の内臓はプリン体が多いので、食べ過ぎない様にしましょう。



お酒の飲み過ぎに注意しましょう

アルコールは尿酸値を上げる原因の一つです。日本酒は1合、ビールは中ビン1本、ウィスキーはダブル1杯程度で抑えましょう。



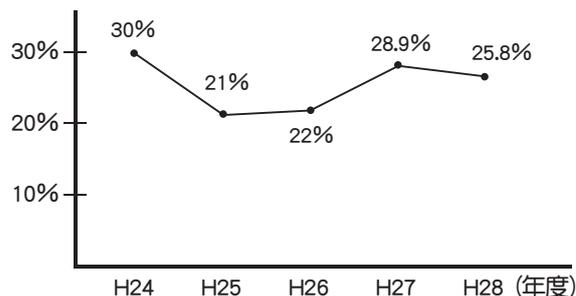
水分を小まめにとりましょう

尿酸は、尿から体の外に排出されるので水分は小まめに飲み、1日2リットル程飲むように心掛けましょう。



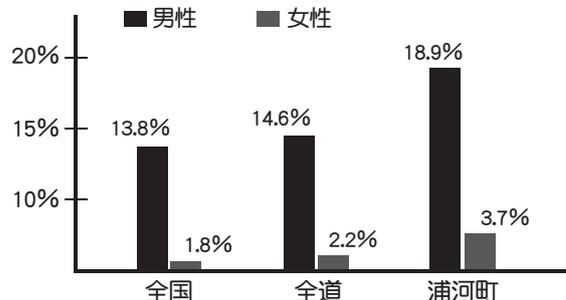
尿酸値が7.0mg/dl以上の割合は次のとおりです。

20歳～39歳 (ワンコイン健診：男性)



浦河町のワンコイン健診受診者で尿酸値が7.0mg/dl以上の方は全て男性でした。受診男性の約4人に1人が尿酸値で「経過観察」か「精密検査」となっています。(保健センター調べ)

40歳～74歳 (平成28年度特定健診)



「経過観察」や「精密検査」を含め、日常生活の改善が必要な方は、男女ともに全国全道よりも高い割合となっています。(出展：KDB国保データベース)



ストレスはためない

ストレスも尿酸を上げる原因になります。適度な運動や趣味でストレスを解消しましょう。

適度な運動をしましょう

内臓脂肪の多い方や肥満の方は尿酸値が上がりやすいので、散歩やジョギング、ストレッチなどの有酸素運動は尿酸値を下げる効果があります。日常生活で出来る範囲から始めていきましょう。



尿酸値は浦河町の特定健診、ワンコイン健診の項目に含まれています。年に1回は健診を受け、自分の身体と向き合う機会を作ってみてください。