

9月は健康増進普及月間です

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ」 ～健康寿命の延伸～

近年、糖尿病、がん、心臓病、脳卒中などに代表される生活習慣病の増加が問題となっています。生活習慣を改善して健康を増進し、「健康寿命」の延伸を図っていくことが重要です。

生活習慣病の発病を予防するためには、運動習慣の定着や食生活の改善といった健康的な生活習慣の確立が大切です。

生活習慣病の特性や運動・食事・禁煙など個人の生活習慣の改善の重要性について一人ひとりが理解し、健康づくりに取り組みましょう。また、食生活改善普及運動と合わせて、食生活を見直してみましょう。

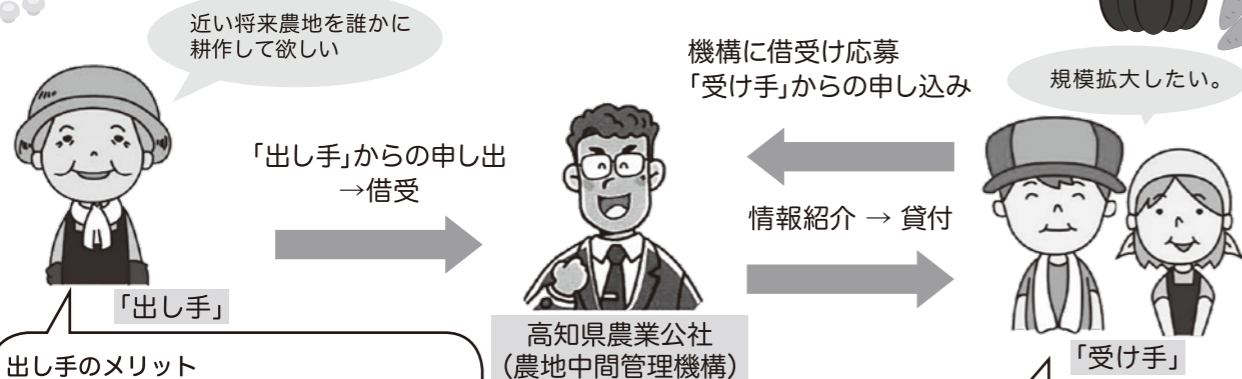
◆食生活改善普及運動の重点目標 ▶▶▶ 町民一人ひとりが達成に向けて取り組みましょう！

◎スローガン「健康寿命をのぼそう」 ◎基本テーマ「食事をおいしく、バランスよく」

「毎日プラス1皿の野菜」 「おいしく減塩1日マイナス2g」 「毎日のくらしに with ミルク」

問い合わせ先▶ 住民課 健康づくり班 松高

農地中間管理機構を活用しよう!!!



出上手のメリット

- 契約相手は農業公社です。公益財団法人ですので安心して貸せます。
- 期間が満了したら農地は確実に戻ります。
- 経営転換などで、機構集積協力が交付される場合があります。

出上手の申し込み

高知県農業公社や市町村役場に用意してある出上手申込様式に記入して提出してください。

受け手のメリット

- ・集約した農地で効率的に農業を営むことができます。

受け手の申し込み

担い手を隔月で募集しています。応募の詳細は高知県農業公社ホームページをご覧ください。公社までお問い合わせください。

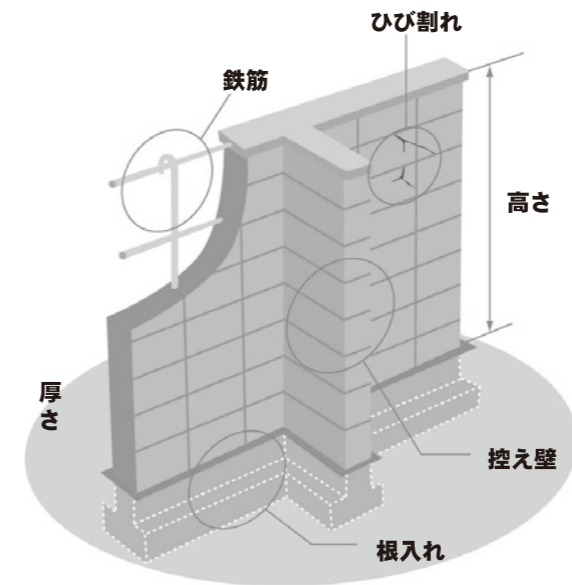
お問い合わせ先 (公財) 高知県農業公社 TEL 088-823-8618 FAX 088-824-8593 [高知県農業公社](#) 🔍 検索

ブロック塀を点検しましょう!

平成30年6月18日に発生した大阪府北部の地震では、ブロック塀の倒壊による死亡事故がありました。国土交通省において、ブロック塀の安全対策のためのチェックポイントを作成しましたので、塀の所有者の方はこれを参考に、ブロック塀の安全点検に取り組むようにお願いします。

ブロック塀の点検のチェックポイント

ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。
まず外観で1～5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からないことがあれば、専門家に相談しましょう。



出典：パンフレット「地震からわが家を守ろう」日本建築防災協会 2013.1より一部改

- 1. 塀は高すぎないか
 - ・塀の高さは地盤から2.2m以下か。
- 2. 塀の厚さは十分か
 - ・塀の厚さは10cm以上か。
 - (塀の高さが2m超2.2m以下の場合)は15cm以上
- 3. 控え壁はあるか。(塀の高さが1.2m超の場合)
 - ・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。
- 4. 基礎があるか
 - ・コンクリートの基礎があるか。
- 5. 塀は健全か
 - ・塀に傾き、ひび割れはないか。
- 6. 塀に鉄筋が入っているか
 - <専門家に相談しましょう>
 - ・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
 - ・基礎の根入れ深さは30cm以上か。
 - (塀の高さが1.2m超の場合)

点検の結果、危険性が確認された場合は、建築士や専門業者に相談し、速やかに付近通行者への注意表示、補修、撤去などの対応をお願いします。

- 組積造(れんが造、石造、鉄筋のないブロック造)の塀の場合**
- 1. 塀の高さは地盤から1.2m以下か。
 - 2. 塀の厚さは十分か。
 - 3. 塀の長さ4m以下ごとに、塀の厚さの1.5倍以上突出した控え壁があるか。
 - 4. 基礎があるか。
 - 5. 塀に傾き、ひび割れはないか。
 - 6. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。
 - <専門家に相談しましょう>