



飲酒運転の根絶や交通事故防止を誓いました

1月5日、八峰町交通指導隊（佐々木敦隊長）の出隊式が、役場大会議室で行われました。

この日は、隊員9名のうち6名が出席され、隊員を中心に飲酒運転の根絶や子どもや高齢者の交通事故防止などに力を入れていくことを確認しました。

町長は、「関係機関や関係団体とも連携しながら、交通安全運動に取り組み、飲酒運転や酒気帯び運転の根絶はもとより、交通事故のない安全で安心できる八峰町を目指したい」と訓示を述べました。

出隊式終了後は、白瀑神社に会場を移し、パトロールカーのお祓いを含めて交通安全祈願の神事が行われました。

八峰町交通指導隊出隊式 交通事故防止を確認

1月12日、お正月の縁起物を燃やす小正月行事「白瀑神社どんと祭り」が白瀑神社で行われました。

神事が始まる頃には多くの方が正月用のしめ縄や松飾り破魔矢、古いお守り等を持った参拝者が訪れ、積み上げられました。寒さも一段と厳しくなる中、神事が行われた後、縁起物に火がつけられると激しく燃え上がりました。この炎で焼いた餅を食べると今年1年健康に過ごせるなどとされています。訪れた方は、青竹の先端に付いた餅を炎であぶり、家族の健康などを祈りながらほおばりました。



健康を願い、餅を焼きました

白瀑神社どんと祭り 今年1年の招福を祈願



税金についての理解を深めました

12月13日、八峰中学校3年生を対象に租税教室が行われました。

次世代を担う生徒が、税とはどのようなものか、どんな役割があるかを正しく理解し、税金の必要性を考えようという目的で開催されました。

この日は、町税務課職員を講師として「私たちのくらしと税金」をテーマに、クイズ形式の授業や1億円レプリカを持つ体験などが行われました。

授業を受けた生徒からは、「税金が教科書など、身近でたくさん使われていることがわかったので、大切にしたい」などの感想がありました。

税金について勉強 八峰中「租税教室」

健康はっぼう21ひろば

2月は全国生活習慣病予防月間です

一般社団法人日本生活習慣病予防協会により、毎年2月が全国生活習慣病予防月間と定められました。

●生活習慣病とは？

食習慣・運動習慣・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣が、その発症や進行に関与する疾患の総称。生活習慣病は国民医療費全体の3割を占めています。日本人の死因の上位を占める、がんや心臓病、脳卒中は、生活習慣病に含まれます。

例）高血圧症、脂質異常症、2型糖尿病、メタボリックシンドローム、歯周病など

●生活習慣を振り返って、生活習慣病を予防しましょう

生活習慣病は長い時間をかけて進み、病気を自覚しにくいという問題があります。それを防ぐには、日頃の体調、身体の変化など、つねに自分自身の健康に目を向ける必要があります。そして、中年になってからではなく、若い頃から適正な生活習慣を獲得し、維持することが大切です。下記のキーワード【一無、二少、三多】を心がけ、自分の健康状態を知るために年1回の健康診断を忘れずに受けましょう。

【一無、二少、三多とは？】

日常心がけたい生活習慣をわかりやすく表現した健康標語で、日本生活習慣病予防協会が1991年に提唱、普及啓発に努めているもの。

一無（いちむ）

「無煙・禁煙のすすめ」

たばこは万病のもと～喫煙は単独で最大の予防可能な死因



二少（にしょう）

「少食・少酒のすすめ」

少食：食事は腹八分目～よく噛んで、三食を規則正しく

“腹八分目に医者いらす”という格言があります。食後の血糖値の急激な上昇（食後高血糖）が、肥満や生活習慣病の誘因であることが明らかになっています。食後の血糖値の変動を穏やかにするには、少食のすすめを心がけましょう。

少酒：アルコールは少量をたしなみ、ほどほどに



三多（さんた）

「多動・多休・多接のすすめ」

多動：今より10分多くからだを動かそう

座りっぱなしは避け、身体活動をできるだけ多くして、しっかり毎日の生活の中で維持しましょう。無理な目標はたてずに、良く歩くことから始めましょう。

多休：しっかり休養～こころとからだのリフレッシュを

理想的な睡眠時間は標準的には6～8時間といわれていますが、個人差があります。あなたの活動量に応じた適正な睡眠時間をとるように心がけましょう。

多接：多くの人、事、物に接してイキイキした生活を送る

多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かな生活を送ることが大切です。



■ 問合せ先 福祉保健課 健康推進係 ☎ 76-4608

安心車検！

沢目自動車

TEL76-2065 FAX76-3280
沢目駅前



石油・電気暖房機
補聴器(消費税免除)



SELA グループ
SELA シロキ

Panasonic エルポート シロキ
八峰町八森字中浜 TEL77-2323・FAX77-2324