



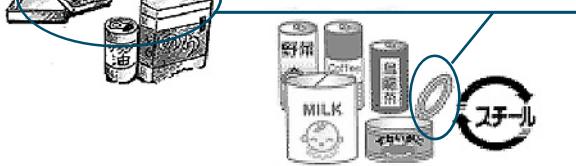
リサイクルQ&A

今回はふたについてのご質問にお答えいたします（分別の手引きを参照）

缶やビンのふた、飲料用のふたで表示（アルミ）
のある物は②雑金属へ



①菓子缶や缶詰めのふたははずして
空き缶の指定袋へ



空き缶？雑金属？どっちなの？ という方に

識別表示(分別方法)がある場合は表示どおりに分別します。
(6月号にも掲載)

②③雑金属（分別の手引き 24 ページを参照）



①空き缶（分別の手引き7ページを参照）



- 最近、ペットボトルのふたが雑金属で出されている所が見受けられます。プラスチック類として分別してください。なお、ワインびんなどのコルク栓は一般ごみとなります。

《問い合わせ先》大崎町役場 福祉保健課 環境係 TEL76-1111（内線145）

第一条 健康生活

* 定期的な運動習慣は熟睡感をもたらす。

* 心と体の目覚めに朝食を。夜食は「よく軽く」。

第二条 日中ハツラツが快適な睡眠のパロメーター

* 自分にあつた睡眠時間があり、八時間にこだわらない。

* 寝床に長くいると熟睡感が減る。

* 年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのは普通。



「熟睡感がない」、「寝付けない」
「起きたい時刻に起床が困難」など
睡眠の問題を感じている人は一割を
超えます。睡眠に問題があると、高
血圧、心臓病、脳卒中などの生活習
慣病のリスクも高まります。
今回は、健康づくりのための睡眠
指針として『快適な睡眠のための七
か条』を紹介しましょう。



保健師だより

「快適な睡眠のための7か条」

あなたは、快適な睡眠生活を送っていますか？ 快適な睡眠によって、あなたの全身の生活をより良いものに

第七条 睡眠障害は専門家に相談

* 短い昼寝でリフレッシュ。昼寝をするなら午後三時前の一〇分～三〇分。

* 毎日同じ時刻に起床。起床後に浴びた太陽光が体内時計をスイッチオン。その後十六時間後に眠気がくる。

* 効果。
ぬるめの入浴で寝付きよく。

第四条 眠る前に自分なりのリラックス法

第三条 快適な睡眠は自ら創る

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL76-1111（内線146・147）