



## 自分の健康に積極投資を！

海田町長 竹野内 啓佑



こんにちは。竹野内 啓佑です。近年、健康への関心が高まっています。長い人生をより充実したものにするため、健康の価値が以前にも増して高まっていることの現れです。当然のことながら、人生100年時代が到来したからといって、誰もが無条件に健康で長生きできるわけではありません。健康という資産を増やすためには、適切な食生活や運動習慣など、自分への投資が不可欠になります。

とりわけ、私たちは、栄養を摂取することで成長・発達し、生命を維持しているという意味では、食事こそが健康な体づくりの基本に

なると言えます。しかし、食事は自分の好みが反映されやすいため、日々の食生活を変えるのは難しい...ということで、このたび、海田町役場とひまわりカフェ×タニタカフェの管理栄養士がコラボして、町民の皆さんの健康への知識を深め、食生活をサポートする取り組みがスタートしました。

10月には、民間企業や食育ボランティア(ヘルスメイト)の皆さんと一緒に「健康フェスタ」や「瀬野川健康ウォーキング」を開催します。

いよいよ「食欲・スポーツの秋」到来。食や運動を通して自分の健康に積極投資を！

今月の特集は、ひまわりカフェの皆さん！次ページへ！

## 台風などの自然災害に備えましょう

問 防災課(役場3階) ☎823-9208 FAX.823-7927

台風などの災害は、その発生を防ぐことはできませんが、事前の情報収集や備えにより、被害を抑えることができます。いざという時に慌てることがないように、日頃から一人ひとりが災害への備えを心がけておくことが大切です。



### ○防災情報メール・防災情報電話

緊急の避難情報や地域の防災情報をメールで配信しています。また、電話・FAXでも情報発信しています。



### ○海田町公式LINE

お知らせや防災情報など、お役立ち情報を発信します。登録料は無料です。(別途通信費がかかります)



### ○防災ラジオ

防災行政無線の放送を自動受信できます。1台につき2,000円で貸し出します。



### ○防災行政無線自動応答装置

『0120-852-357』にダイヤルすると、防災行政無線の放送内容を確認できます。(通話料無料)

