

環境通信

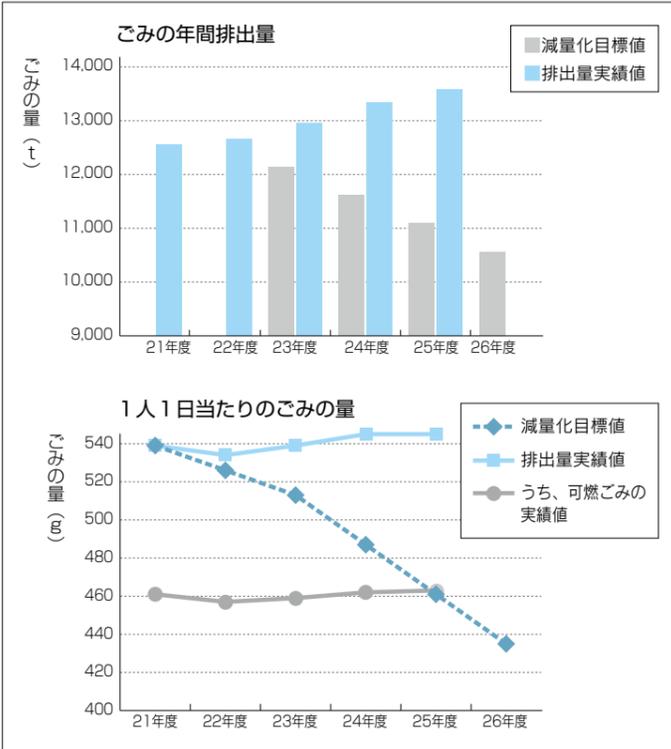
ENVIRONMENT

問い合わせ先 環境衛生課(合志庁舎) ☎248-1202

めざす1人1日ごみ減量目標20%

1人1日当たりのごみの量は
目標値を84gオーバー

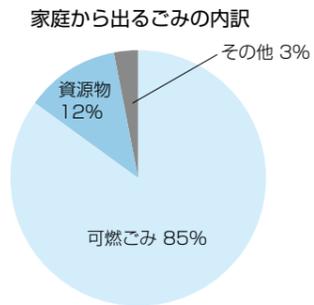
本市では平成23年度にごみ減量化計画を策定し、ごみ減量20%を目標に取り組んでいます。市のごみの量は、平成20年度までは減少していましたが、平成21年度から少しずつ増加しています。



1人1日当たりのごみの量は、平成21年度は539gでしたが、昨年度は545gでした。4年間で6g増加し、平成21年度の実績値を基準に定めた目標値461gを84g上回る結果となりました。このままごみが増え続けると、ごみ処理費用が増えるばかりです。

家庭から出るごみの約85%が可燃ごみ

昨年度、家庭から出たごみ排出量11,577tのうち、約85%の9,845tが可燃ごみでした。



可燃ごみには、紙類などの資源物が多く混ざっています。資源物になるものは資源物の袋で出すか、地域の資源物回収団体に引き渡すことでごみの量を減らすことができます。また、生ごみは水分をしっかりと切って可燃ごみ袋に入れることで、ごみの重量を減らすことができます。ごみを出す前に「ぎゅぎゅ」とひと絞りを心がけましょう。

「くまもと・みんなの川と海づくりデー」河川美化活動

有明海などの海の環境悪化が社会問題となったことをきっかけとして始まった活動で、県内各地で河川や海岸の清掃活動などが行なわれ、市でも例年河川の美化活動を行っています。本年度も美化活動を行いますので、皆さんの参加をお待ちしています。



- **とき**
7月26日(土)
午前7時～
- ※雨天中止の際は防災無線でお知らせします。
- **ところ**
上生川(中尾橋付近)
塩浸川(城戸内橋～江良橋付近)
- **集合場所**
上生川……沖田橋
塩浸川……JA上庄倉庫前
栄体育館

血糖値を下げるコツを学ぼう

こうして健康塾 血糖コントロール教室

問い合わせ先 健康づくり推進課 健康推進班(西合志庁舎)
☎(242) 11833

高血糖状態が続き、重症化すると糖尿病や腎不全につながります。きちんとコントロールすることで、重症化を防ぐことができます。

健診結果で空腹時血糖(もしくは随時血糖)やHbA1cの値が高かった人、糖尿病で通院中だけ改善のコツを知りたいという人はぜひご参加ください。血糖のしくみや血糖値を下げるコツを学んで、健康ライフをスタートしましょう。

- **ところ** ヴィーブル
- **対象** 空腹時血糖100mg/dl以上または、HbA1c5.6%(NGSP値)以上の人(今まで受診した健診の結果を確認してください)
- **定員** 30人
- **参加費** 1,000円(血液検査料)
- **申込方法** 健康づくり推進課健康推進班へ電話または窓口でお申し込みください。※定員を超える場合は、抽選となります。

● **申込期限** 8月12日(火)

日にち	時間	内容
1 9月3日(水)	午後2時～3時30分	・健診結果で自分の体を検証 ・血糖が高いと何が困るの?
2 9月10日(水)		・高血糖の改善に効果的な運動の仕組みと実践
3 9月17日(水)		・血糖が上がらない「私のちょうどいい量」とは? ・血糖を上げる食べ物、上げにくい食べ物について知る
4 10月22日(水)	午前10時～11時30分	・血糖をコントロールするためのコツ ・血液検査(採血)
5 11月12日(水)	午後2時～3時30分	・血液検査の結果 ・続けていくために大切なこと

本年度分の免除・納付猶予申請を受け付けています

国民年金保険料の免除制度

問い合わせ先 健康づくり推進課 国民年金班(西合志庁舎)
☎(242) 11833
☎(355) 32601 熊本西年金事務所

国民年金には、経済的な理由などで保険料を納めることが困難な場合に、申請により保険料の納付が免除または猶予される制度が、次の3種類あります。

納付が困難なときは 保険料免除制度(全額・一部)

経済的な理由などで、保険料を納めることが困難なときに利用できる制度です。申請が承認されると保険料納付の全額または一部(4分の3、2分の1、4分の1)が免除されます。審査対象者は、本人と配偶者、世帯主です。

20歳代の人は 若年者納付猶予制度

本人が20歳～29歳であるときに利用できる制度です。申請が承認されると保険料の全額について納付が猶予されます。審査対象者は、本人と配偶者です。

学生納付特例制度

本人が学生の場合に利用できる制度です。申請が承認されると保険料の全額について納付が猶予されます。審査対象者は、本人のみです。

いずれも審査対象者の前年所得が一定額以下の場合には、申請により適用が受けられます。離職者、震災・風水害などの被災者の人は所得に関係なく該当する場合があります。また、本年4月からは申請時点の2年1カ月前の分までさかのぼって申請できるようにになりました。

保険料を未納のまま放置すると、将来の老齢基礎年金や、いざというときの障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取ることができない場合があります。保険料を納付するか、納付することが困難な場合には必ず免除の申請をしましょう。

