



## 生活習慣改善の お手伝い

健診結果は届きましたか？福祉課では健診結果から、ご自身の体を振り返っていただくため、生活習慣改善のお手伝いを行っています。生活習慣を見直すことで、健康寿命を延ばすことにつながります。健診を受けたあとのステップアップとして保健指導を受けてみませんか？福祉課健康づくり班には保健師・看護師・栄養士がいます。訪問や役場へ来ていただいで説明などを行います。お気軽にご連絡ください。

## 自分の体の状態を知り、健康目標を立ててみよう

### ①腹囲・体重を測ろう

腹囲 男性85cm、女性90cm以上、BMI25以上は要注意！  
内臓脂肪が増えると体内のホルモン環境が大きく変わり、生活習慣病が引き起こされてしまいます。

### ②体重の5%減少を目標に

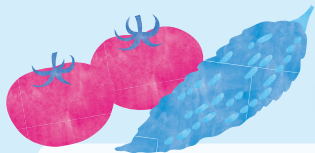
体重が5%以上減少すると明らかに検査値（血糖値・脂質・血圧）が改善されると実証されています。

### ③6か月後の腹囲・ 体重の目標を決めよう

5%減少値を目安に目標の腹囲・体重を決めてみましょう。  
体重1kg減らすことと、腹囲を1cm減らすことは「ほぼ同じ」と考えましょう。

現在の体重  $\text{kg} \times 0.05 =$   $\text{kg}$  (あなたの5%減少目標値)

お問合せ 福祉課 健康づくり班 ☎985-7124 担当 (天久・平田・名取・宇地原・田端)



## 農業委員会だより



農業委員会総会（許認可業務の審議会）が開催されました。  
町農業委員会では、7月25日仲里庁舎において、平成30年度第4回農業委員会総会を開催し、農業者等から申請のありました案件を審議しました。

- |                        |      |               |
|------------------------|------|---------------|
| ①農地法第3条の規定による許可申請      | → 1件 | 審議の結果許可されました。 |
| ②農地法第5条の規定による許可申請      | → 1件 | 審議の結果許可されました。 |
| ③非農地証明について             | → 2件 | 審議の結果許可されました。 |
| ④農用地利用集積（案）に係る意見決定について | → 3件 | 審議の結果許可されました。 |
| ⑤農用地利用配分（案）に係る意見について   | → 1件 | 審議の結果許可されました。 |

平成30年度第6回（9月）農業委員会総会の開催日 → 9月25日（火）  
許可申請書及び届出書等の申請締め切り日 → 9月18日（火）

お問合せ 農業委員会 ☎985-7134



## 文化協会からのお知らせ

### 第9回 久米島古典民謡大会

日時 9月15日（土）  
午後6時開演  
場所 具志川改善センター  
入場料 無料

課題曲：小中学生の部 木綿花節  
一般の部 久米阿嘉節

### ひちゃびらな うたやびらな **工工四の日**

日時 **9月9日（日）**  
午後5時開場 6時開演  
場所 具志川改善センター  
参加費 無料

※食べ物持参でご参加ください。  
※工工四をお持ちでない方へ100円で販売します。

お問合せ先：久米島町文化協会 ☎985-5221