



### 生活習慣病予防教室

死亡や寝たきりの要因になる脳卒中・心疾患を予防するためには、危険因子である高血圧・高脂血症・肥満などの生活習慣病を予防する必要があります。

健康づくり課では、今年度の健診結果をもとに、高血圧・高脂血症・肥満傾向の人を対象として、生活習慣病予防教室を開催します。

生活習慣を改善して、毎日いきいきとした生活が送れるよう私たちと一緒に学びませんか？

- ① 11月15日(月)13時～16時
- ② 11月30日(火)13時～16時
- ③ 12月2日(木)13時～16時

- ③ 12月14日(火)13時～16時
  - ④ 1月21日(金)9時～12時30分
  - ⑤ 2月8日(火)13時～16時
- ところ：保健センター  
 内容：講話（疾患・運動・栄養）、体力チェック、運動実技、バイキングなど  
 持ち物：健康手帳、筆記用具など  
 負担金：食事代を実費徴収  
 申込期限：10月29日(金)

### どんがめ会からのお知らせ

楽しみながら体を動かすことを目的に、「ウォーキング&種苗センター西日本農場見学会」を行います。

見学する種苗センター西日本農場では、種苗についてのお話を聞き、季節の花を見ることもできます。みんなで楽しくウォーキングし、種苗について学びましょう。

”心も体もいきいき”をテーマに楽しく健康づくりの輪を広げていきませんか？

とき：11月2日(火)(小雨決行)  
 10時～15時(集合は10時)

集合場所：保健センター  
 コース

保健センター～種苗センター

### 出前健康教育

とき：10月25日(月)

【受付】13時～

【講演】13時30分～15時

ところ：大島海の見える家

演題

「転倒予防で寝たきり予防！

注意一秒「怪我一生」

講師

岡山県南部健康づくりセンター

運動指導員 森下明恵先生

※詳しくは地区回覧文をご覧ください。

ください。

※講演後には保健師による健康相談があります。お気軽

にご利用ください。

申込み・問合せは

健康づくり課(保健センター)

☎5700まで

☎5700まで

## 地球くんからの



### お知らせ

### 地球温暖化対策実行計画の実施状況

平成13年3月に策定した地球温暖化対策実行計画は、笠岡市と一部事務組合の事務事業から排出される温室効果ガスについて目標を設定して削減を図るものです。

この目標は平成11年度の実績を基準として、平成13年度から平成17年度までの5カ年で8%の減量を達成しようとするものです。

平成15年度の温室効果ガス排出状況は二酸化炭素換算で22,694tとなり、平成11年度比で5.1%減少しました。

これはごみの減量化を進めたことによる効果が現れたも

ので、目標(平成15年度目標2%減)を上回る結果になりました。

### 温室効果ガス排出状況

組 織	平成11年度排出量(t)	平成15年度排出量(t)	対平成11年度比(%)
笠岡市・一部事務組合	23,912	22,694	▲5.1

(▲はマイナス)



温室効果ガスを削減するためには、市民の皆さんのご協力が不可欠です。ごみの減量に努めるとともに、節水や省エネにも取り組んでください。

問合せは

環境課

☎3805まで