

健康
だより

生活習慣によって、 未来を変えることができます！



数年後、どのような未来が待っているか気になりますよね。

よく聞かれるようになった生活習慣病という言葉ですが、これは食事、運動、睡眠などの生活の習慣が病気の発症や進行に関与する病気のことで、肥満、高血圧症、心筋梗塞、動脈硬化症、歯周病等があります。実は、生活習慣病は食事や運動、休養の「正しい生活習慣」により、未来の発症を予防することができる病気なのです。

健康面以外にも、正しい生活習慣による良い影響は多くあります。例えば、子どもの健やかな成長のために大切な「早寝早起朝ごはん」で考えてみます。

早寝・十分な睡眠をとる



- ・成長ホルモン等の分泌：アンチエイジングホルモンとも言われ、肌や筋肉、骨、内臓の痛んだ細胞の修復、免疫力や脳の動きを強化
- ・脳の活性化や疲労回復：集中力の発達や記憶の定着、心身の疲労回復(学力、体力等のアップ)

早起する

- ・ここにゆとりが生まれる ・朝の時間を活用することができる
- ・朝の光を浴びるとセロトニンが活発に分泌され、頭がすっきりし集中力があがる

朝ごはんを食べる

- ・脳のエネルギーを補充し活発化させる ・内臓活動を活発にし、排便習慣にもつながりお腹もすっきりする

他にも早寝早起で生活リズムを整えることで、自律神経やホルモンバランスが良好に保たれ、より健康的な身体を手に入れることができます。また、朝ごはんを毎日食べている子どもほど、学力が高くなる、体力や瞬発力も高まる、希望の大学に入っている、高収入を得る人たちが多くいる等の傾向があるようです。生活習慣によって、子どもの脳の発達や成績、そして将来にまで大きく影響を及ぼす可能性があるのです。

習慣が変われば行動が変わり、態度が変わり、心が変わり、運命や人生が変わると言われています。

数年後、どのような状態になりたいかの夢を描き、家族で生活習慣を見直してみませんか。

【お問い合わせ】 福祉部 健康支援課 保健予防係 ☎945-4791

非課税者・
子育て世帯対象

西原町プレミアム付商品券が販売されます！

本年10月の消費税率引上げに伴い、非課税者・子育て世帯を対象とするプレミアム付商品券販売を予定しています。詳細については7月以降に対象者に案内文でお知らせします。(非課税者(7月～)・子育て世帯(9月～))

◆申請受付(非課税者) …… 7月下旬～8月上旬(予定) ◆商品券販売開始 …… 9月下旬～(予定)

◆商品券使用期間 …… 10月1日～令和2年2月末日(予定)

	対象者	商品券購入可能額
①	平成31年度(平成30年分)住民税非課税者 ※住民税課税者と生計同一の配偶者・扶養親族、生活保護被保護者などを除く。	5千円分の商品券を4千円で購入でき、1人当たり最大25,000円分まで購入できます。
②	子育て世帯 (平成28.4.2～令和元9.30生の0,1,2,3歳児)	5千円分の商品券を4千円で購入でき、対象となる子ども1人当たり最大25,000円分まで購入できます。

ご確認ください!

ご案内が確実に届くように、転居の際は郵便局への転居届を提出してください。平成31年度(平成30年分)住民税申告が未申告の方は、税務課で早めに申告をしてください。

店舗の方へ

商品券を取り扱うには「プレミアム付商品券取扱加盟店申込書」の提出が必要となります。取扱い加盟店の募集の時期、方法等の詳細についてはホームページ等でお知らせします。

【お問い合わせ】 対象者・申請等について / 福祉部 福祉保険課 社会福祉係 ☎911-9163
取扱店舗について / 建設部 産業観光課 商工観光係 ☎945-4540

そうだ、サワフジを見に行こう! ～花言葉は「幸運が訪れる」～



梅雨が明け、町花木のサワフジが見ごろの季節になりました。花の見ごろは6月から8月ごろで、夕方から夜にかけて白色や淡いピンク色の花が咲き、明け方には散ってしまいます。夜空に浮かぶ花火のようで不思議な魅力がある花です。



サワフジは沖縄県内で広く呼ばれている名前で、「^{ふじ}藤のように下向きに垂れ下がる花を咲かせる」ことが由来です。全国的には「さがりバナ」と呼ばれていて、西原町内では鳩めせん^{はと}目銭(琉球王国時代に使われていた穴の開いているお金)をぶら下げているように見え^{ジンカキギ}ることから、「銭掛け木」と呼ぶ地域もあります。

※サワフジを見に行く際は、近隣住民に迷惑が
かからないようご配慮をお願いします。
※懐中電灯をお持ちください。

おすすめスポットの
詳しい地図は
HPでCheck!



おすすめサワフジスポット

① 国指定史跡「内間御殿」

内間御殿の敷地正面から入るとすぐ左側にある木で、平成24年に「内間御殿のサワフジ(サガリバナ)」という名前で、西原町の天然記念物に指定されています。樹齢は400年以上とも言われています。

② 掛保久の親川のそば

町内でも特に元気のあるサワフジで、3本が並ぶようにたっています。親川は掛保久集落のほぼ中央に位置する掘り込みの井戸^{ウガミガ}で、集落の拝井泉として崇められています。

③ 西原町立図書館

図書館の正面入口付近に数多くのサワフジ^{へしきしずお}があります。また、故平敷静男さん(嘉手苅出身)が平和への思いを込めて作詞した「サワフジの詩」の歌碑が建立されています。

西原町初小規模多機能型居宅介護事業所 (にしはら)

(福)乙羽会 グリーンハウス西原

建設地:西原町字小那覇218番地

H31年度開設予定

・ケトン食・薬膳食
▶ 相談応じます。

開設準備室 ☎944-3266
準備室 室長 外間千賀子
西原町字翁長 562-1 102号

訪問



泊まり

通い