



# リサイクルQ&A

今回はふたについてのご質問にお答えいたします（分別の手引きを参照）

缶やビンのふた、飲料用のふたで表示（アルミ）のある物は③雑金属へ



①菓子缶や缶詰めのふたははずして空き缶の指定袋へ



空き缶？雑金属？どっちなの？という方に

識別表示（分別方法）がある場合は表示どおりに分別します。  
（6月号にも掲載）

③雑金属（分別の手引き 24 ページを参照）



①空き缶（分別の手引き 7 ページを参照）



○ 最近、ペットボトルのふたが雑金属で出されている所が見受けられます。プラスチック類として分別してください。なお、ワインびんなどのコルク栓は一般ごみとなります。

《問い合わせ先》大崎町役場 福祉保健課 環境係 TEL76-1111（内線145）

- \* 自分にあった睡眠時間があり、八時間にこだわらない。
- \* 寝床に長くいると熟睡感が減る。
- \* 年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのは普通。

**第一条** 日中ハツラツが快適な睡眠のパロメーター

- \* 定期的な運動習慣は熟睡感をもたらす。
- \* 心と体の目覚めに朝食を。夜食はこく軽く。

**第一条** 快適な睡眠でイキイキ健康生活



「熟睡感がない」、「寝付けけない」、「起きたい時刻に起床が困難など、睡眠の問題を感じている人は二割を超えます。睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中などの生活習慣病のリスクも高まります。今回は、健康づくりのための睡眠指針として『快適な睡眠のための7か条』を紹介しましょう。



## 保健師だよ

## 「快適な睡眠のための7か条」

あなたは、快適な睡眠生活を送っていますか？快適な睡眠によって、あなた自身の生活をより良いものに！

- \* 睡眠障害は「心や体の病気のサイン」。
- \* 寝付けられない、熟睡感がない、十分寝ても昼間の眠気が強い時は要注意。

**第七条** 睡眠障害は専門家に相談

- \* 短い昼寝でリフレッシュ。昼寝をするなら午後三時前の二〇分〜三〇分。

**第六条** 午後の眠気をやり過ごす

- \* 毎日同じ時刻に起床。起床後に浴びた太陽光が体内時計をスイッチオン。その後十六時間後に眠気がくる。

**第五条** 目が覚めたら光を浴びて体内時計をスイッチオン

- \* 眠ろうと意気込むとかえって逆効果。
- \* ぬるめの入浴で寝付きよく。

**第四条** 眠る前に自分なりのリラックス法

- \* 夕食後のカフェイン（お茶・コーヒーなどに含まれる）は寝付きを悪くする。
- \* 寝酒は睡眠の質を悪くする。

**第三条** 快適な睡眠は自ら創る

健康に関する相談は、保健センターへお気軽にどうぞ!! TEL76-1111（内線146・147）