

のおがた 健康づくりだより



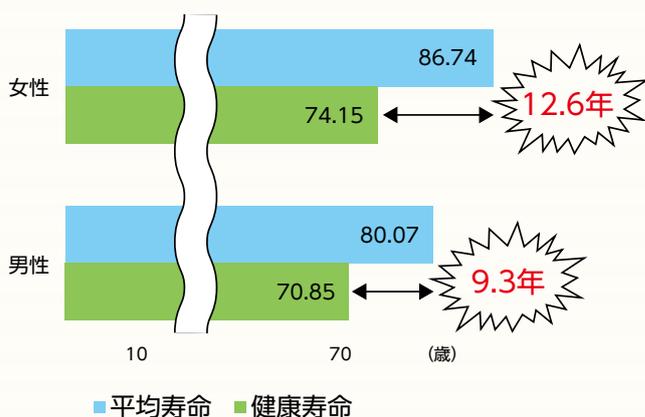
9月1日(木) ▶ 9月30日(金)
健康増進普及月間
 全国で実施されています!



〈問い合わせ〉健康長寿課健康推進係 TEL 25-2115

【福岡県】平均寿命と健康寿命の差*

※福岡県健康増進計画より、平成25年のデータを抜粋。



健康寿命とは、自立して生活ができる期間のことです。この健康寿命を延ばして平均寿命との差を縮めることで元気に暮らし続けましょう。

そのために1日10分から、何か自分にできることを生活に取り入れて、健康的な時間を増やしましょう!

例えば以下のようなことを…♪

1日プラス10分歩きませんか?

10分は音楽3曲程度、歩数なら1000歩程度です。幸せウォーキングについて、本誌2ページをご覧ください♪

のびのびと体操を

こわばったからだを快適にほぐしたい人に超リフレッシュ体操!



おもいっきりキックボクササイズ

息のあがる運動で気持ちよく汗をかきたい人に超リフレッシュキックボクササイズ!



市の助成を使ってけんしんを受ける

まずはお申込みから! 下のQRコードまたは、健康推進係までお電話を。



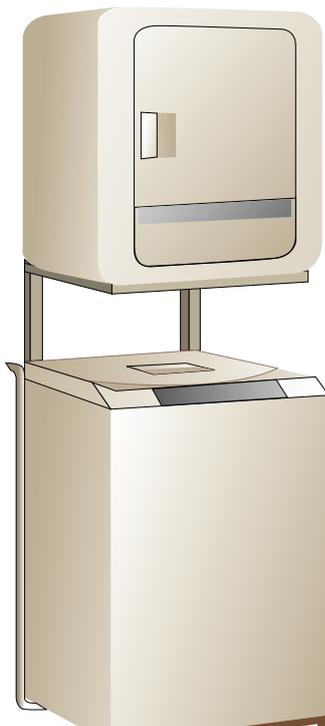
出典：動画は厚生労働省スマートライフプロジェクトより引用

家電リサイクル法対象機器(4品目)

④ 冷蔵庫、冷凍庫



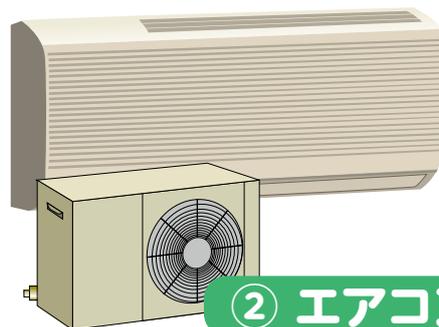
③ 洗濯機、衣類乾燥機



① テレビ



② エアコン



いらなくなった家電は適正に処分を

問い合わせ…循環社会推進課資源循環係(TEL 26-3216)

不要になったテレビ、エアコン、洗濯機、冷蔵庫等の特定の4品目の家電については、家電リサイクル法に基づいた適正な処分、リサイクルが義務付けられています。

違法な不用品回収業者に引き渡すことは、不法投棄や不正輸出につながったり、トラブルの原因になることもあります。

適正な処分を行いましょう。

適正な処分方法

▶ 買い換えで処分するとき

新しい家電等を購入する店に引き取りを申し込む。

▶ 処分だけのとき

古い家電等を購入した店に引き取りを申し込む。

購入した店が分からない、または近くにないときの処分方法

方法1 郵便局でリサイクル料金を支払い、指定引き取り場所へ直接持ち込む。

指定引き取り場所 (筑豊地域では次の2カ所)

○久留米運送(株) 飯塚店(小竹町)(TEL 0949-62-1761)

○西鉄運輸(株) 筑豊支店(飯塚市)(TEL 0948-82-2691)

方法2 郵便局でリサイクル料金を支払い、直方市粗大ごみ受付センターへ引き取りを依頼。

→直方市粗大ごみ受付センター連絡先(TEL 26-7880)

→リサイクル料金とは別に、収集運搬料として粗大ごみシール3枚必要(1枚500円+税)

方法3 家電リサイクル協力店に引き取りを申し込む。(協力店リストは市ホームページで確認できます)

※店ごとに異なる手数料・運搬料が別に必要です。

リサイクルに必要な費用は家電リサイクル券センターホームページまたは郵便局で確認できます。