

さあ、はじめよう! 健康 **7** アクション

1 噛むは健康の始まり! “カムカム30”



よく噛むことは全身を活性化させます。目安は一口30回噛みましょう。

2 楽しく食べよう! “3食&3色”



朝・昼・夕3回の食事を欠かさず、主食・主菜・副菜をバランスよく食べましょう。

3 楽しく歩こう! “プラス10分”



1日にプラス10分、楽しんで身体を動かす習慣をつけましょう。

4 毎日“歯みがき”& 毎月“歯ブラシ交換”



正しい歯みがき、定期歯科検診で自分の歯をいつまでも健康に保ちましょう。

5 年1回決めて受けよう! “けんしん自分月間”



体の変化をチェックできる“けんしん”（健診・検診）は40歳を過ぎたら毎年受けましょう。

6 “自己流リフレッシュ” でストレス解消



自分に合った気分転換やストレス発散で心と体の疲れを癒しましょう。

7 始めよう! “毎日禁煙デー”



たばこの健康への影響を正しく知り、自分に合った方法で禁煙を実践しましょう。

7つの行動を参考にイキイキ健活! プラス1を始めよう

敦賀市では、普段の生活に気軽に取り組める健康習慣を一つプラスする『イキイキ健活! プラス1』を推進しています。毎日の生活をほんの少し変化させ、無理なく継続できる健康習慣を始めることは、健康な体で毎日を元気に過ごすためのきっかけになります。

そこで、皆さんの「プラス1」を応援するために、これならやれる、これから始めてみよう、と思える取り組みを「つるが健康7アクション」としてまとめました。さあ、あなたもまずは一つ、アクションを起こしましょう!

有害鳥獣から農地を守ろう

近年、増加した有害鳥獣（イノシシ、シカ、サル、ハクビシン、カラス等）による農作物被害が全国的に深刻な状況にあり、市内でも被害が発生しています。市では、有害鳥獣捕獲隊による捕獲対策に加えて、国や県の予算を活用した柵に対する補助や、サルや鳥類の追い払い用品への補助を行っています。市の鳥獣被害に対する取り組みをご紹介します。

市の捕獲対策

農地に被害を及ぼす有害鳥獣の個体数が増えすぎているため、市では捕獲対策を行っています。有害鳥獣の捕獲は、檻、わな、銃により行っており、狩猟免許を所持した有害鳥獣捕獲隊員が行っています。

農地を柵で守る

柵整備の支援

金網柵や電気柵を使って、有害獣の侵入を防ぐことができます。金網柵は物理的に、電気柵は心理的に有害獣の侵入を防止します。市では、農家組合を対象に柵の整備支援を行っています。



▲恒久金網柵整備の例

① 恒久金網柵整備（イノシシ、シカ対象）

- 請負施工 施工を業者が行う 総事業費の80%を補助
- 直営施工 施工を地区が行う 地元負担金なし
- 電気柵整備（イノシシ、シカ、サル対象）
- 設置費用のうち、資材費の3分の2を補助（設置は地元）

サルや鳥類を農地から追い払う

用品の購入補助

サルや鳥類については、住民の協力による追い払いが有効です。市では、各地区の農家組合を対象として追い払い用品（電動ガン、追い払い用パチンコ、ロケット花火等）に対する購入補助を行っています。

野生動物を寄せ付けけない環境づくりにご協力を!

動物を寄せ付けけないためには、「動物たちにとって居心地の悪い環境」でなければならぬ。いほか、動物たちが人を怖がることも必要です。次の取り組みにご協力をお願いします。

- ▼ 草やぶをなるべく広く刈り払う
- ▼ 生ごみや収穫しない農作物を屋外に放置しない
- ▼ 大人数で大きな声や音で追い払う
- ▼ 餌付けは絶対にしない

各種補助制度の利用をお考えの地区は、農林水産振興課までお問い合わせください。



▲追い払い用品（電動ガン）の使用イメージ※