

国民健康保険加入者対象 スマートウォッチで楽しく健康づくり

専用アプリで日々の歩数や消費カロリー等のチェックができるほか、医師、保健師、管理栄養士の健康相談を受けることができる事業に参加しませんか。スマートウォッチは市が無料でお貸しします。

◎対象　市国民健康保険加入者のうち、スマートフォンをお持ちで、スマートウォッチを日常的に装着できる人
※食事・運動制限がある人は、かかりつけ医に相談のうえお申込みください。
◎実施期間　3～6か月間
◎事業参加メリット

日々の歩数や消費カロリーが見える化され、歩数に応じたメッセージが届くため、運動習慣がつきやすい！	保健師等の専門職から個人に合ったアドバイスがもらえるため、健康づくりに取り組みやすい！	食事の写真からカロリーや栄養バランスを評価し、記録することができる！

◎事業の流れ
❶スマートウォッチの貸与、専用アプリの登録、専門職との面談
❷実施期間中はチャットによる健康支援メッセージ送付・相談
❸期間終了後、専門職との面談・スマートウォッチの返却
◎参加費　無料　　**◎申込方法**　電話、WEB申請

問・申 保険年金課（☎82-1189）



野焼きは法律で禁止されています

ごみ等の廃棄物を基準を満たす焼却炉以外で燃やす「野焼き」は、例外を除いて法律で禁止されています。違反すると「5年以下の拘禁刑、1千万円以下の罰金またはその両方」が科せられます。

毎年、市役所や消防署に多くの苦情が寄せられています。例外を除く焼却行為を行わないようご注意ください。
※穴を掘って燃やしたり、ブロックを積み上げただけの炉やドラム缶、簡易焼却炉での焼却も「野焼き」に該当します。

◎例外とは？（一部抜粋）

- たき火その他日常生活を営むために、通常行われる廃棄物の焼却であって軽微なもの（落ち葉たき等、煙の量や臭いが近所に迷惑にならない程度の少量の焼却）
- 農業、林業または漁業を営むために、やむを得ないものとして行われる廃棄物の焼却（例：稲わら、つる、枝 等）

※例外に該当する焼却であっても、周辺地域の生活環境に与える影響が軽微でない焼却については行政指導の対象となります。また、ビニール類・タイヤ・プラスチック類は絶対に焼却しないでください。

【注意】
庭木のせん定枝や草等は例外規定に含まれないため、個人による焼却はできません。市の指定ごみ袋に入れるか、長さ50㎝、直径15㎝以内に切って束ね、燃やせるごみの日にごみステーションに出してください。

問 環境課（☎82-1144）