

段ボールコンポストを作ってみよう！

～手軽にできて、生ごみも減って、これは経済的♪～

段ボールコンポストのつくりかた

〈用意するもの〉

○段ボール箱 ○基材 ビートモス(ミズゴケなどが腐植化した泥炭を脱水、粉碎、選別したもの) もみ殻くん炭(もみ殻を炭化させたもの)※ホームセンターなどで購入することができます ○新聞紙 ○温度計 ○ガムテープ ○段ボールを床に置かないようにするレンガや木片などの土台



段ボールに新聞紙を2枚重ねにして敷き、土台を置きましょう(通気性を良くするため)。



段ボールの底面は、ガムテープを使わずに組み立ててください。これも通気性を良くするためです。

段ボールの深さの半分程度に、基材を入れます。ビートモス 6 もみ殻くん炭 4の割合で入れます。標準サイズ(40×30×30cm)だと、ビートモス12ℓ、もみ殻くん炭8ℓ。



よく混ぜて、温度計を中心にに入れてください。



温度を管理することで微生物のはたらきが良くなり、ごみの分解効率を高めます。

段ボールでフタをつくれば完成



生ごみを入れるときは、よくかき混ぜて、空気を入れましょう(最初は、コップ1～2杯の水をいれましょう)。



骨、貝殻、防腐剤が塗ってあるレモンの皮など、分解しづらいものもあります。

温度は40度程度を保つのがコツ。低いときは、油、きな粉、砂糖を入れてみる。高いときは、混ぜる回数を増やしてみる。

通気性が悪かったり、水分が多かったりすると悪臭がすることがあります。うまくいっているとにおいはありません。



家庭で出る生ごみ、皆さんはどのように処理していますか? 「燃やすごみ」で捨てる人が多いのではないのでしょうか? 「ごみを減らすために、電気式生ごみ処理機で処理をしたいけど…」こんな悩みを持つ人のために、町では購入費の補助金があります(半額補助上限3万円)。ぜひ活用してください。「もっと手軽に、もっと安価ででき

ないの?」ご安心ください。今回はそんな人のために、「段ボールコンポスト」をご紹介します。そもそも「段ボールコンポスト」って何? 段ボールを利用した生ごみ処理容器です。段ボールコンポストの中に生ごみを入れると、堆肥(たいひ)にすることができます。できた堆肥は、とても栄養の

ある肥料として家庭菜園や畑に使用することができます。堆肥として使用せずに、ごみとして出しても大幅な減量につながります。そんな段ボールコンポストが簡単につくることができるみたいなのです。さっそく作ってみましょう。

段ボール以外の市販のコンポストにも補助があります。(半額補助、上限3千円)こちらもぜひ活用してください。

特定保健指導がはじまります

～健診結果を見てみよう～



メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)は様々な疾病の原因になります。そこで、メタボリックシンドロームの早期発見を目的とした特定健診を今年度から行います(詳しくは広報おおづ7月号)。今回は、特定健診を受けた後に行われる特定保健指導についてです。

特定健診の検査や問診結果から生活習慣病などのリスク要因の数や年齢などを総合して、生活改善の必要性レベルが判定され、3つのグループに分かれます。

「動機付け支援」「積極的支援」と判定された人は、生活改善を目指して、保健師や管理栄養士などから保健指導を受けます。「情報提供」は受診した人全員に行われます。

ふるさと総合健診や国保の特定健診を受けた人には、健診結果説明会を行います。日程などは健診結果表と一緒に同封してお知らせします。

▼特定保健指導レベル

情報提供

今はメタボリックシンドロームのリスクは少ないですが、健康的な生活を送るために生活習慣の見直しのきっかけとなる情報をパンフレットや結果説明会で提供します。

動機付け支援

メタボリックシンドロームのリスクが出現しはじめた人です。自分の生活習慣を改善するために、必要なサポートが受けられます。原則1回の保健指導を行います。

積極的支援

メタボリックシンドロームのリスクが重なっている人です。3～6カ月間、積極的に保健指導を行います。実践できる目標を自分で選択して、生活習慣の見直しを行っていきます。

今年度は国保の特定保健指導の自己負担金は無料です。国保の人間ドックを受診した人も必要な人には保健師が訪問指導を行うことがあります。特定保健指導は、特定健診と同じように保険者(社会保険など)で行います。国保以外の人は加入している保険者にお尋ねください。

保健指導レベル判定

特定健診の結果から生活習慣の必要性レベルを3段階に分けて判定します

ステップ1

①腹囲 男85cm以上 女90cm以上
②BMI 25以上
ボディマス指数(肥満度を表す)

該当なし

情報提供

ステップ2

①血糖

空腹時血糖100mg/dl以上またはヘモグロビンA1c5.2%以上または薬剤治療中

②脂質

中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満または薬剤治療中

③血圧

収縮期130mmHg以上または拡張期85mmHg以上または薬剤治療中

④質問票

喫煙歴あり(①～③のリスクが1つ以上の場合のみカウント)

判定

ステップ1、2から保健指導レベルをグループ分け

ステップ1

で①腹囲のみ該当 + ステップ2 の①～④のうち追加リスクが

2つ以上

積極的支援

1つ

動機付け支援

なし

情報提供

ステップ1

で①腹囲+②BMIが該当 + ステップ2 の①～④のうち追加リスクが

3つ以上

積極的支援

1～2つ

動機付け支援

なし

情報提供

★服薬中の人は継続的に医療機関で治療をしているので、保健指導の対象にはなりません。ただし、必要に応じて保健指導を行うことがあります。

★65～74歳の人は「積極的支援」となった人でも「動機付け支援」になります。