

歯を磨いたことは
ないのだが、大丈夫かな？

けんこう広場

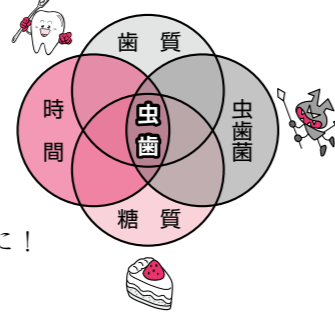
～ハッピースマイル は・ハ・歯～

生後6カ月ごろから乳歯が生え始め、5歳ごろから永久歯に生え変わります。永久歯は28本～32本。一生使っていく大切な歯です。

皆さんは、自分の歯を大事にしていますか？

- ★家族皆で、食後の歯磨きをしましょう！
- ★年に1度は家族皆で、定期歯科検診を受けましょう！

- 【子ども】**
- ★おやつ「選び方」と「与え方」に気を付けよう！
 - ★上手な歯の磨き方・仕上げ磨きで！
- 【若者・壮年】**
- ★歯ブラシを携帯しよう！
 - ★自分に合った歯や歯肉のお手入れを！
 - ★妊娠中にも歯科検診を！
- 【高齢者】**
- ★自分に合った歯磨き方法で！
 - ★肺炎予防のため、口の中はいつも清潔に！
 - ★入れ歯の正しい管理を！



アンケート結果から

歯磨きを丁寧に行っていると答えた人は、55.3%。年代別では、30代・40代の人々が歯の健康に気を付けている傾向が見られますが、20代の人々は気を付けていない傾向が見られました。

年に1回以上、掛かり付けの歯科医院などで歯のチェックを受けている人は16.3%。体と同じように歯も検診を受けて、「8020（80歳で20本以上の歯）」を目指しましょう！

問い合わせ先 健康増進課 32-2069

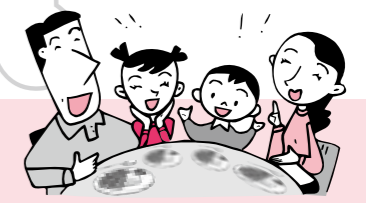
これならすぐできる！ 朝ごはんのヒント

<p>みそ汁を具だくさんにして！</p> <p>野菜や芋類、豆腐や油あげ、海藻などをたっぷり入れたみそ汁はとってもおいしく、栄養的にも優れています。</p>	<p>おじやでからだも心もポカポカに</p> <p>冷やご飯がおいしく変身。具は冷蔵庫にある野菜や卵を利用。しらす干しやかつお節を加えると、だし代わりに便利。のりをかけても風味が良くなります。</p>
<p>パン食なら、野菜スープがおすすめ</p> <p>ニンジン、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツなどの野菜にマカロニやウインナー、ベーコンをプラス。トマトを加えるとミネストローネ風に。</p>	<p>手早く作ろう！ チャーハンの工夫</p> <p>卵、納豆、ツナ缶、鮭フレーク、ひき肉、しらす干し、かつお節、ミックスベジタブル、レタスなどの具なら材料を切る必要がなく簡単にできます。</p>
<p>ピザ風トースト</p> <p>食パンに玉ねぎの薄切り、ピーマンの輪切り、ハム、トマトの薄切り、とけるチーズなどをのせてトースターで焼きます。</p>	<p>忙しい朝、卵料理は大活躍</p> <p>スクランブルエッグにいろいろな具をプラスしてみましょう。桜えび、ツナ、チーズ、わかめ、ねぎなど。</p>

問い合わせ先 健康増進課 32-2069

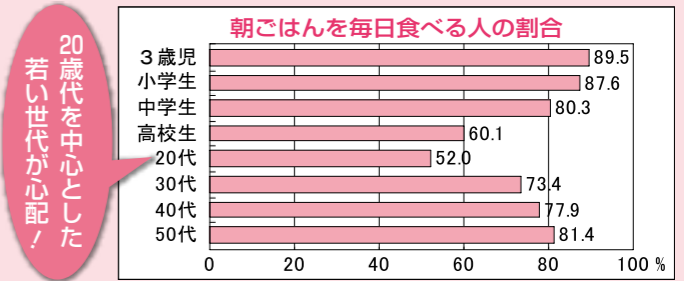
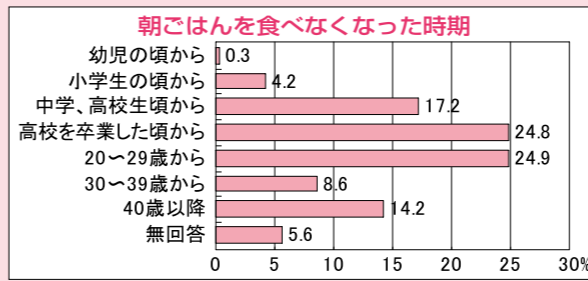
食育通信

Vol. 1



大人も食育！

朝ごはんについて考えてみませんか？



20歳代を中心とした若い世代が心配！

資料：H18年度3歳児健診時朝食アンケート、H18年度食生活についてのアンケート調査、H18年子どもの生活実態調査、H18年・19年健康つやま21アンケート調査

- 朝ごはんの大切な役割**
- ① 1日を始める活動源**
朝ごはんを食べると、睡眠中に低下した血糖値や体温を上げたり、腸の活動を盛んにして排便を促したりするなど、全身を目覚めさせます。特に、脳は24時間休みなく働いていますが、ブドウ糖を唯一のエネルギー源にしているため、起きぬけの脳はエネルギーが不足しています。朝ごはんはエネルギーを補給して、脳も体も活発に活動させましょう。
 - ② 栄養のバランスを整える**
朝ごはん抜ききの1日2回の食事では、栄養のバランスも取りづらくなります。中でも、野菜不足が心配です。成人では1日に350gの野菜を摂取したいところですが、昼食と夕食の2食で取るのは大変です。
 - ③ 肥満を始めとする生活習慣病を予防**
朝ごはんを抜くと、前の日の夕食から昼食までの時間がとても長くなります。食事の間隔が長くなると、体はエネルギーを蓄えようとして、太りやすくなってしまいます。また、昼食時におなかがいっぱい、一度にたくさんを食べてしまうことも心配されます。

エコロジー

レジ袋を考えよう③

今回は海外や国内でのレジ袋削減に向けた取り組みを紹介します。

☆海外では…

アイランドではレジ袋に課税（1枚当たり約20円）することに、96%のレジ袋が削減できたそうです。また、韓国でも平成14年（1999）に有料化法を制定、台湾でも平成14年（2002）から事業者には有料化を義務付けています。このほか、香港やシンガポールでも有料化に向けた準備が進められており、アジア各国で環境保護の意識が高まっています。

☆日本では…

わが国では、平成19年（2007）4月に改正容器リサイクル法が施行され、大手小売業者にレジ袋などの排出抑制が義務付けられました。また、レジ袋の有料化は見送られました。

東京都杉並区では平成14年（2002）にレジ袋1枚当たり5円の環境目的税を課す条例が制定（未施行）されましたが、新たにレジ袋有料化に向けた条例の制定が検討されています。また昨年からは、京都市を始め、佐渡市、仙台市、名古屋市緑区、掛川市、伊勢市などで小売店と消費者、自治体が連携してレジ袋の有料化を実施しています。

現在このように、地域を挙げての取り組みが全国各地に広まりつつあります。



日本はまだまだ取り組みが遅れているのよ！

環境奉行「エコ呂節」

問い合わせ先 環境業務課 22-8255

地上デジタルテレビ放送への移行に便乗した悪質商法にご注意ください！

テレビ局の職員と名乗る人が「地上デジタル放送への移行で受信工事が必要なので、点検させてください」と言って訪問して来ましたが、そこで、工事費用を請求されたのですが、支払わないといけないのでしょうか？

○デジタルテレビへの移行とは？

現在利用している地上アナログテレビ放送は、平成23年（2011）7月に放送終了の予定です。そのため、アナログ放送から地上デジタルテレビ放送への移行作業がされています。

また、チャンネルの確保のために、アナログ周波数を変更する工事や、デジタル放送を受信するためのアンテナの一部取り替え・調整が必要になることがあります。

アナログ放送が終了しても、デジタ

ル放送用チューナーを設置すると、引き続き使用できるテレビもあり、絶対にテレビが見られなくなるということではありません。

- 便乗した悪質商法にご注意！**
デジタル放送受信のために、国・自治体やテレビ局などが工事の案内を行ったり、工事を受け付けたりすることはなく、その費用を請求することはありません。
- 受信について、訪問業者などによる工事の勧誘を受けた場合や身に覚えのない工事代金の請求を受けた場合には、すぐに支払わず、市民相談室などへご相談ください。
- 工事が必要な場合も、即決せず、複数の事業者から見積もりを取るなど、契約は慎重にしましょう。

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057