

自分と家族の健康を守らなければ

# けんこう広場

## ～やめようたばこ、お酒もほどほどに～

### ～たばこ～

たばこから出る煙を吸い込むことで、吸う人だけでなく周りの人の健康にも悪影響を与えます。特に、子どもや妊産婦、高齢者と同じ空間でたばこを吸うことはやめましょう。

津山市の「健康つやま21」中間評価（19年度実施）では、女性・高齢者の喫煙率が策定時（14年度実施）より高くなっています。特に20～30歳代の女性は妊娠・出産にかかわる年代でもあり、流産や死産、低出生体重児の危険性が懸念されています。

- ☆禁煙をしましょう
- ☆受動喫煙の害について知り、喫煙マナーを守りましょう

### ～アルコール～

お酒は「百薬の長」ともいわれ、適量のお酒はストレスを分散させ、血液の循環が良くなり、食欲を増進させるなどの効果があります。しかし、飲み方を間違えれば、体にとって毒にもなるのです。

「健康つやま21」中間評価では、多量に飲酒している人の割合が、40～50代男性で策定時より高くなっています。

- ☆多量飲酒をしないようにしましょう
- ☆休肝日を週1回は設けましょう

**健康つやま21** **主なお酒の目安** ◇1日にこれらのいずれか1つが適量です

<b>日本酒 (15度)</b> 1合 (180ml) 純アルコール量22g	<b>焼酎 (35度)</b> 小さい飲み2杯弱 (80ml) 純アルコール量22g	<b>ビール (5度)</b> 中ビン1本 (500ml) 純アルコール量20g
<b>ウイスキー (43度)</b> ダブル1杯 (60ml) 純アルコール量20g	<b>ワイン (12度)</b> グラス2杯弱 (200ml) 純アルコール量20g	

資料：厚生労働省ホームページ

問い合わせ先 健康増進課 32-2069

# 食育通信

Vol.14

津山市食育推進キャラクター「しよくたん」



## 津山市食育推進キャラクターの名前が決定しました!!

公募で決定した津山市食育推進キャラクターにより親しみが持てるよう、市内の小中学生を対象に名前を募集しました。小学生に食育について考えてもらおう良い機会となり、たくさん応募がありました。

### 食育指針つやま

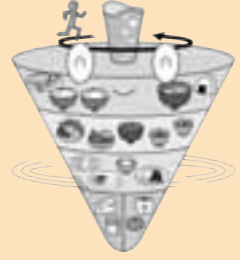
～市民一人ひとりが実践しましょう～

つかおう、食べよう、新鮮な津山の食材

市内には直売所も多く、地元で育てられた四季折々の農産物を気軽に手に入れることができます。地産地消を進めていきましょう。



やる気、元気はバランスの良い食事から



食事面で生活習慣病を予防するためには、バランスの良い食事が大切です。まずは、主食・主菜・副菜をそろえるよう心がけましょう。

まごころ早寝早起き、みんなで食べよう朝ごはん

はつらつとした毎日を送るためには「早寝・早起き・朝ごはん」の生活習慣が大切です。朝ごはんをしっかり食べ、健康的な一日をスタートさせましょう。



毎月19日は食育の日 問い合わせ先 健康増進課 32-2069

# エコロジ

## 京都議定書発効から4年 温暖化対策を実践しましょう

京都議定書は、平成17年2月16日に発効して4年を迎えます。国は京都議定書で国際約束した温室効果ガス排出量6%削減のため、省エネルギーに関する取り組みを推進し、実践を呼び掛けています。

### 身近なところからできる省エネを

- ・日々のちょっとした気遣いを積み重ねることから行動に移してみませんか。
- ・暖房は20℃に温度設定する
- ・暖房機器の必要なつければなしをしない
- ・シャワーはお湯を流しっぱなしにしない
- ・冷蔵庫に物を詰め込みすぎない
- ・電気製品のコンセントをこまめに抜く
- ・電球は電球型蛍光灯ランプに交換する
- ・タイヤの空気圧は適正に保つ など

### 電化製品・住宅設備は省エネタイプを

日本のさまざまな企業が工夫をしながら、環境技術を使ったエコ製品を開発しています。買い物をする場合、機能・デザイン・価格に加えて、温暖化防止に役立つ技術が使われていることも製品を選ぶ基準としましょう。

- ・エアコン・給湯器は省エネタイプのものを選ぶ
- ・窓や玄関ドアは断熱性の高いものを選ぶ

身近なことから始めよう



問い合わせ先 環境生活課 32-2051

## 悪質な訪問販売にご用心!!

「以前、羽毛布団を購入されていますね。クレームが多く寄せられているので見せていただきたいのですが…」と突然の電話。やってきた販売員は布団をそこそこに、高価なシーツや羽毛布団を売り込み始めました。結局、あれこれ言いくめられたAさんは、高価なシーツや羽毛布団を購入させられてしまいました。

訪問販売では、このケースのようにシーツや羽毛布団を買わせるという**本当の販売目的を隠して訪問することは禁止されています。**にもかかわらず、500円で換気扇のクリーニングをしてあげるとか、お試して浄水器を1週間無料で貸してあげるなどと電話をかけてきて訪問の約束を取り付け、高価な掃除機や浄水器を買わせる

といった悪質な訪問販売の相談が増えていますので十分注意してください。

### 《対処方法》

- うまい話や不安をあおるような言い方で近づいてくる業者とは約束をしない
- 約束する前に家族など周りの人に相談する
- 購入後でも一定の期間であれば「クーリング・オフ」制度を利用して返品する



また、このような販売方法で購入したものは「クーリング・オフ」の期間を過ぎたものでも返品できる場合があります。おかしいと思ったら、あきらめないでご相談ください。

困ったときの相談先 市民相談室 32-2057 土・日曜日は、県消費生活センター 086-226-0999