

病院でよい

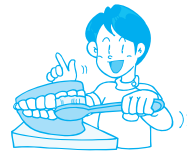
いい歯で生き生き

6月4日(木)～10日(水)は、歯の衛生週間。丈夫な歯は「健康の源」ともいわれます。歯の健康について考え、健康で充実した生活を送りましょう。

●基本は毎日の歯磨き

①使いやすい歯ブラシの選び方

幅がやや小さめのまつすべの柄のものをお勧めします。



②歯ブラシの持ち方・あて方

鉛筆を持つように軽く握り、ブラシの毛先を使って、歯と歯の間・歯と歯肉の境目など細かな箇所にも気を付けて小刻みに動かしましょう。

③磨く順序

毎日の歯磨きには癖が出ます。すべての歯をまんべんなく磨くために、ぐるりと順番に磨くことが大切です。



歯磨きには、ほかにも多数の注意点や歯磨きを手伝う補助用具があります。口の中には十人十色。自分に合った歯磨き方法を身に付けましょう。

●かかりつけ医を持ちましょう

赤ちゃんからお年寄りまで、生涯を通じた歯の健康づくりのためには、定期検診が大切です。いつでも診てもらえて、信頼できる「かかりつけ医」を持ちましょう。

1年に1・2回は、定期的に受診し、口の中をチェックしてもらったり、歯磨きだけでは落とせない歯石や着色汚れなども落としてもらったりすることで、むし歯や歯周病の予防が効果的になります。

◎市民病院診療技術部外来技術室(歯科口腔外科)

☎43-2511(代表)



防災・防犯安全

撃退しよう！振り込め詐欺

日々巧妙化する振り込め詐欺などのだましの手口。どれも私たちの不安や焦りにつけこみ、ついつい詐欺師の罠にはまってしまいがちです。「自分だけは大丈夫だ」とタカをくくらず、詐欺師に負けない知恵と勇気を身に付けましょう。

●主な振り込め詐欺のパターンは4つ

1 オレオレ詐欺

家族の一員や警察官、弁護士などになりすまし、交通事故や借金、会社でのトラブルのために現金を振り込むように要求します。

2 架空請求詐欺

インターネットなどの有料サイトの利用料や情報料、借金の請求などをでっち上げ、はがきや電子メールを送りつけて現金振り込みを要求します。

3 融資保証金詐欺

「担保・保証人なしで融資」などとダイレクトメールなどで融資の勧誘を行い、保証金や手数料などの名目で、申込者に現金振り込みを要求します。

4 還付金等詐欺

市役所などの職員を装い、年金や税金の払いすぎ分を返還するなど偽ってATM(現金自動預払機)を操作させ、現金をだまし取ります。

●ちよっと待って！振り込む前にチェックしよう

●実名でも疑う…必ず本人と連絡を取りましょう。
●警察官などを名乗ったら確認の電話を入れる…相手が告げた電話番号ではなく、N.T.T.の番号案内(☎104)で調べてからかけましょう。
●すぐにお金を振り込まない

◎地域振興課交通防犯係 ☎44-3125



Let's enjoy!

環境月間

6月は環境月間 エコライフを心掛けよう

深刻な問題となっている地球温暖化。地球温暖化の原因となる二酸化炭素などの温室効果ガスの総排出量の約2割は家庭から排出されています。一人ひとりが身の回りのエコについて考え、実践することで、地球温暖化の防止につながりましょう。

●温室効果ガスの削減目標はマイナス6%

京都議定書で、日本が世界に約束した温室効果ガス排出量の削減目標は、平成2年に比べて6%削減すること。しかしながら、平成19年度の温室効果ガスの排出量は、平成2年に比べて減るどころか、逆に9.0%増加しています(環境省ホームページ)。私たち一人ひとりが地球温暖化防止活動を実践する必要があります。

●身近にできるエコ活動を実践しよう

レジ袋を使わないこと、エアコンの設定温度を控えることなど、身近にできるエコ活動はたくさん。皆さんも地球温暖化の防止に取り組みしましょう。

1 長時間使わない家電製品はコンセントを抜く

家庭で消費する電力のうち、約1割が待機時消費電力です。電気ポットのコンセントを抜いた場合、1ヶ月で1.4kwhの省エネ、194円の節約、3.6kgの二酸化炭素が削減できます。

2 シャワーをこまめに止める

頭を洗う少しの間もシャワーを止めましょう。45度のお湯を流す時間を1分短縮すれば、1ヶ月でガスは1.1m³、水道は0.4m³の省エネ、240円の節約、2.4kgの二酸化炭素が削減できます。節水効果のあるシャワーヘッドを使ってみるのも効果的です。



◎環境政策課環境企画係 ☎44-3135