



6月は環境月間です

問合せ先

環境衛生課
☎072・433・7186

地球に優しい生活を

- まちを美しく
・空きカンやたばこのポイ捨てはやめましょう
- ・ペットのフンは飼い主が責任をもって後始末をしましょう
- ・家のまわりや空き地の美化に努めましょう
- 地球温暖化の防止
・夏期の冷房は28度を目安に温度設定を行い、軽装を心がけましょう
- ・テレビ、エアコン、照明の不要なつけっぱなしはやめましょう
- ・入浴は追いだきをしないうち、シャワーは節水を心がけましょう
- ・冷蔵庫は季節ごとに温度調節をし、物を詰め込み過ぎないようにしましょう
- 資源の有効活用
・買物の際は、エコバッグなどを持参し、レジ袋はもらわないようにしましょう
- 空気をきれいに
・徒歩、自転車、公共交通機関を利用しましょう
- ・車使用時には急発進、カラぶかし、不要なアイドリングはやめましょう
- ・野焼きはやめましょう(特例を除き法律で禁止されています)



水辺をきれいに

- 食用廃油は、ぼろ布などにしみ込ませ燃えるごみに出しましょう
- ・流しや三角コーナーに水切り袋をつけ、細かいくずを流さないようにしましょう
- ・洗剤や柔軟剤は適量を使用しましょう(ID8814)

環境家計簿をつけてみませんか

環境家計簿で、前年同月の電気・ガス・水道の使用量と比べましょう。地球温暖化防止と節電につながります。

環境家計簿は、環境衛生課で配布または市ホームページからダウンロードできます。(ID8400)

光化学スモッグに注意

市は、光化学スモッグ予報・注意報が発令された場合、健康被害の未然防止のため、学校や保育所などへの連絡や、防災無線での発令の放送を行っています。

発令情報は、府大気汚染常時監視のホームページで閲覧できます。

発令されたら

- ・自動車の使用を控えましょう
- ・屋外での運動を避け、屋内へ入りましょう
- ・目やのどに痛みを感じたら、洗眼やうがいをして安静にしましょう
- ・症状がひどい場合は受診しましょう(ID1383)

新型コロナウイルスの外出自粛により家庭で増える生ごみを減らしましょう



外出自粛に伴い外食の機会が減る一方、家庭での生ごみが増えています。食料は適切な保存を行い、計画的に使い切るようにしましょう。

食品には賞味期限、消費期限のいずれかの期限が表示されています。

消費期限は傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べない方がよい期限です。

一方、賞味期限は日持ちする食品に表示され、賞味期限を過ぎたとしてもすぐに食べられないということではありませんので、個別に判断を行いまししょう。

また、生ごみの約80%は水分のため、「家庭用電動式生ごみ処理機」を活用することで水分が減り、ごみ量を減らし、臭いも軽減することができます。

市では、家庭用電動式生ごみ処理機の購入助成制度を設けています。

対象 市内在住で家庭用電動式生ごみ処理機を購入された世帯

補助額 処理機本体の購入価格(消費税抜)の2分の1に相当する額(1000円未満切捨て、上限2万円)



申込 購入後、廃棄物対策課にある申請書で(予算額に達し次第終了)

申込・問合せ先 廃棄物対策課 ☎072・433・7009



健康相談

市民を対象に、血圧・体重・体脂肪率・体内年齢などの測定と尿検査をします(申込不要)。

日時 7月6日(月)午後1時30分～3時

場所 保健・福祉合同庁舎

申込・問合せ先 健康推進課 ☎072・433・7000



牛乳をモ～1杯

新型コロナウイルスの影響により、牛乳や乳製品の消費の更なる減少が懸念されています。

農林水産省では、酪農家を支えるため、牛乳やヨーグルトを普段より1本多く消費することを目指す「プラスワンプロジェクト」を実施中です。

牛乳や乳製品の消費拡大にご協力をお願いします。

問合せ先 農林課 ☎072-433-7385



耳鳴と難聴

耳鳴とは、明らかな体外音源がないにもかかわらず感じる異常な音感覚と定義されます。65歳以上では約3割の人が耳鳴を感じるとされ、さらなる高齢化やストレスにより、耳鳴患者は増加することが予想されます。

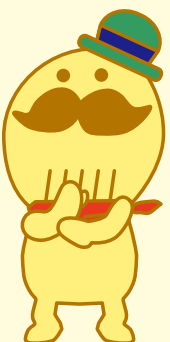
また、外部からの音を伝える仕組みに、何らかの原因で異常が起これば、これまで聞こえていた音が聞こえにくくなるのが難聴です。

耳鳴の原因は、難聴になることにより脳へ送る信号が減少するため、中枢聴覚路の抑制系の活動が低下し、中枢聴覚路に過剰興奮が生じることが関係していると考えられています。

あなたは、コンビニの店先から発している「キーン」という不快なモスキート音が聞こえますか？人間は通常、20hzの低音から20khzの高音まで聞くことができますが、年齢とともに高周波音は聞きづらくなってきます。コンビニでは、17khzの高音を使用し、若者がコンビニの前などに集まるのを防いでいます。

耳鳴のある人の約9割は加齢性難聴を伴っています。耳鳴を根本的に治す治療は現在ないため、耳鳴の改善・軽減のために補聴器を使ったり、耳鳴に近い音を出すサウンドジェネレーター機能付きの補聴器を使う「音響療法」を行います。

問合せ先 貝塚市医師会 ☎072-423-4130



鼻呼吸

歯科医師は、歯や歯茎(はぐき)はもちろんのこと、口の周りの働きや様子にも注目し、多くの人の健康を守ろうとしています。

例えば、呼吸の仕方は健康に大きくかわりがあると言われています。みなさんは、口で呼吸する口呼吸と、鼻で呼吸する鼻呼吸のどちらが健康のために良く、理にかなっていると思いますか？

正解は鼻呼吸です。私たち歯科医師が呼吸に注目するようになったのは、鼻呼吸に比べ口呼吸は歯並びを悪くする原因となるだけでなく、虫歯や歯周病を悪化させるからです。

人間の身体にとって有害なもの、その90%近くは口から体内に侵入してくると言われています。その中でも空気中の雑菌やウイルスは、肺炎など呼吸器に害をなすことが多く、口呼吸の場合は、そのような空気が吸気として、のどの咽頭(いんとう)とよばれる部分から気管を通して直接肺の中に入るのでよくありません。

ところが鼻呼吸の場合は、吸った空気が鼻水で湿り気を含み体温で温められます。そして、汚れやゴミをある程度鼻毛でからめとることで、いわばフィルターを通ったような状態で肺に入っていきます。また、鼻呼吸は、吸引された空気が肺の中で酸素と二酸化炭素に分離されやすく、健康のためにもよいと言われています。

貝塚市歯科医師会

