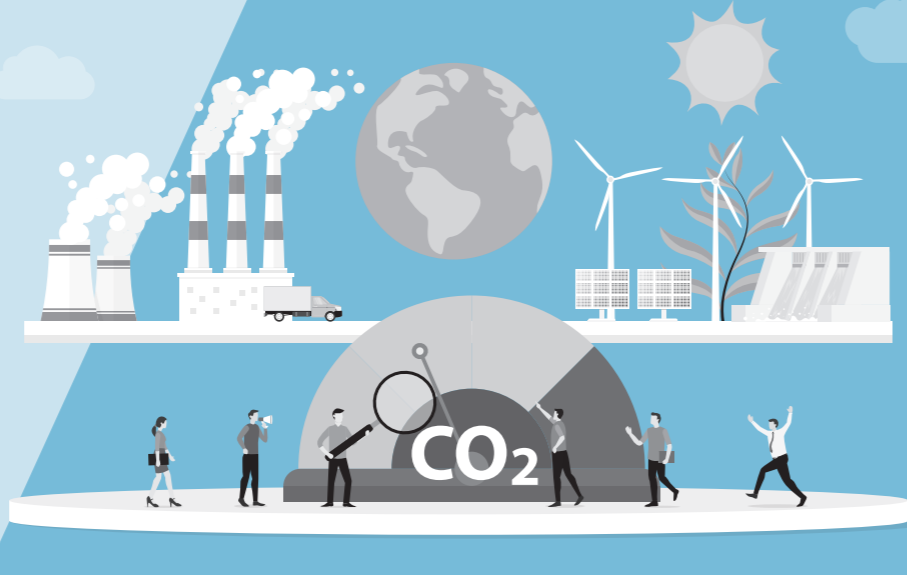


# みんなで実践！ 地球のために できること

毎年6月は、環境月間です。家庭でできる省エネなど、地球温暖化を防止する対策を行いましょう。

◎問い合わせ 環境政策課 ☎23-2130



- 【節電対策】**
- ・誰もいない部屋の電気、見ていないテレビやゲームは消す
  - ・冷蔵庫の扉を開けている時間を短くする
  - ・エアコンの温度は、夏は室温が28度、冬は20度を目安に設定する
  - ・※熱中症予防のため、無理のないように取り組みましょう
- 【リデュース対策】**
- ・買い物にはマイバッグを持って行く
  - ・食べ残しを減らす

**地球温暖化対策（CO2削減）**

地球温暖化をはじめとする気候変動問題は、近年ますます深刻になっています。世界的にも平均気温の上昇や氷雪の融解、海面水位の上昇が観測され、国内でも台風による被害や農作物・生態系への影響が観測されています。

一人一人が身近な問題だと認識し、できることからCO2削減に取り組みましょう。

**今日から実践！CO2削減**

家庭の温暖化対策の第一歩は無駄な電気やガスの使用を減らすこと。次の取り組みを家庭でも実践しましょう。

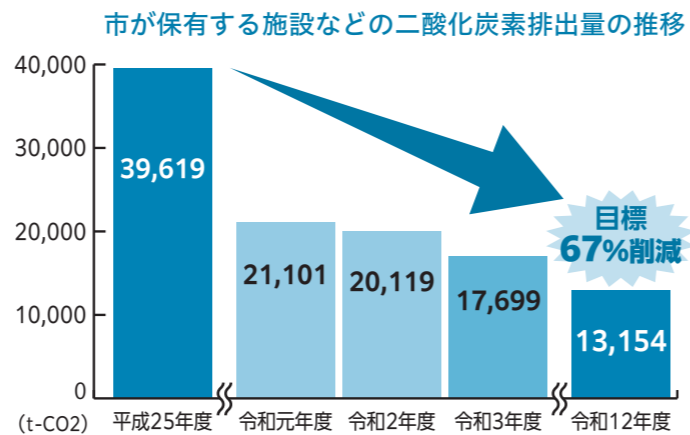
## 市ではさまざまな計画により 地球温暖化対策を推進しています！

- 第3次都城市地球温暖化対策実行計画（事務事業編）  
地球温暖化の防止に向けて二酸化炭素やメタン、一酸化二窒素などの温室効果ガス排出量を削減（令和5年4月策定）
- 都城市カーボンニュートラル推進計画  
「2050年温室効果ガス排出量実質ゼロ」を目標に設定（令和5年2月策定）  
※同年3月には、ゼロカーボンシティを池田市長が宣言しました
- 第2次都城市環境基本計画  
新たな環境問題や社会情勢の変化への対応、さらに脱炭素社会の実現（令和5年4月策定）

### カーボンニュートラルとは？

二酸化炭素をはじめとする温室効果ガスの「排出量」から、植林や森林管理などによる「吸収量」を差し引き、合計を実質的にゼロすることを意味しています。

- リサイクルできるものは適切に分別する
- 市役所庁舎内での取り組み  
本市では、第3次都城市地球温暖化対策実行計画（事務事業編）に基づき、職員一人一人が次の取り組みを行っています。
- 消費電力の削減
- ペーパーレス
- 廃棄物の減量とリサイクル
- グリーン購入の推進
- 燃料の使用量削減
- 水の使用量削減



# 特定健診は受けた後が肝心！ 特定保健指導を受けよう

◎問い合わせ 健康課 ☎23-2765

メタボリックシンドロームを放置していると生活習慣病が進行し、心臓病や脳卒中などを引き起こす場合があります。特定健診でメタボリックシンドロームの可能性が高いと診断された場合は、無料の特定保健指導が利用できます。この機会に、生活習慣を見直してみませんか。

**【初回面談】**健診結果の説明と最終支援に向けた目標を設定します。

**【中間支援】**面談や電話、手紙などで状況を確認し、食生活や運動支援のアドバイスをを行います。

**特定保健指導とは**

保健師や管理栄養士などの専門職が面談などを通じて一人一人に合わせた健康づくりを3〜6カ月間サポートするものです。

**【最終支援と評価】**設定した目標の達成度や改善した生活習慣によりメタボリックシンドロームが解消されているかを評価します。



Aさん  
(40歳男性)  
の場合

健診を受診したのは、友人の急逝によって自分の健康状態が心配になったことがきっかけでした。間食や夜食が習慣化していた私は、健診後に特定保健指導を利用し、自分の体が抱える病気のリスクを知りました。無理のない範囲で目標を設定し生活することで、少しずつ体重が減少し、何より血液検査のデータが改善したことが本当に良かったと思います。

**【保健指導前後の検査結果（8カ月経過後）】**

体重	: 74.7kg ⇒ 65.0kg
腹囲	: 91.5cm ⇒ 80.0cm
空腹時血糖	104mg/dl ⇒ 85mg/dl

## 6月4日(日)〜10日(土)は 歯と口の健康週間です

健康な生活の基本は、毎日の食事をおいしく食べること。それには丈夫な歯でしっかり噛むことが必要です。この機会に、歯の健康について考えてみませんか。

◎問い合わせ 保健センター ☎36-5661

### むし歯を予防するために

- むし歯は、「食事・おやつ」「むし歯菌」「歯の質」の3つの要因が、時間の経過とともに重なり合っています。むし歯を予防するため、次の3つを心掛けましょう。
- ①食事・おやつの工夫  
糖類が口の中に残りやすい甘いおやつは、むし歯になるリスクを高めます。だから食べず、食べる時間を決めましょう。
  - ②むし歯菌の除去  
毎日の歯磨きでむし歯菌を取り除きましょう。歯磨きには、歯の大きさに適した歯ブラシを選ぶことがポイントです。使っている歯ブラシの大きさを確認しましょう。
  - ③歯の質の向上  
「フッ化物」は歯の質を強くしたり、むし歯菌を減らしたりする働きがあり、むし歯予防に効果的です。フッ化物が配合されている歯磨き粉を選びましょう。



### 子どもの歯にもフッ化物を

フッ化物を利用するには、「フッ化物塗布」や「フッ化物洗口」などがお勧めです。

フッ化物塗布は高濃度のフッ化物液を歯に直接塗ります。年に3、4回行うと、予防に効果的です。

フッ化物洗口は、低濃度のフッ化物液を口に含み、うがいを行います。うがいができるようになる4歳ごろから永久歯が生えそろう中学生ごろまで行うと効果的です。

※フッ化物の利用には、専門家の指導が必要です。詳しくは、歯科医院に相談ください。



### 市の取り組み

市では、幼児健康診査時に歯科健康診査を実施しています。2歳6カ月児歯科健康診査では、歯科健康診査に加え、希望者にフッ化物塗布を行っています。ぜひ利用ください。