



毎日のフッ化物洗口できれいな歯（三郷南部保育園）

健康づくりは、フッ化ナトリウム溶液で1分間ブクブクうがいをしてはきだす、むし歯予防の1つの方法です。むし歯の予防法としてよく知られるのは、歯みがきの徹底や、甘いものの食べ方に注意することですが、加えてフッ化物の利用が、むし歯の予防に効果的です。将来にわたってむし歯になりにくい歯をつくるといわれています。そこで市では、永久歯のむし歯予防のためフッ化物洗口を推進しています。

現在の実施状況は幼稚園・保育園は全園の年長児が、小学校は6校、中学校は3校が実施しています。フッ化物には「むし歯菌の酸を出す働きを弱める」「溶け出した歯を修復する」「歯の質を強くする」などの働きがあります。通常の使い方であれば健康被害が出ることはありません。市では、子どもたちの将来にわたっての健康づくりのため、関係者の皆さまのご理解ご協力をいただく中、今後もフッ化物洗口を推進していきます。

健康推進課保健予防担当
(TEL) 81・0726 (FAX) 81・0703

フッ化物洗口とは、フッ化ナトリウム溶液で1分間ブクブクうがいをしてはきだす、むし歯予防の1つの方法です。むし歯の予防法としてよく知られるのは、歯みがきの徹底や、甘いものの食べ方に注意することですが、加えてフッ化物の利用が、むし歯の予防に効果的です。将来にわたってむし歯になりにくい歯をつくるといわれています。そこで市では、永久歯のむし歯予防のためフッ化物洗口を推進しています。



むし歯の予防

健康づくりは、フッ化ナトリウム溶液で1分間ブクブクうがいをしてはきだす、むし歯予防の1つの方法です。むし歯の予防法としてよく知られるのは、歯みがきの徹底や、甘いものの食べ方に注意することですが、加えてフッ化物の利用が、むし歯の予防に効果的です。将来にわたってむし歯になりにくい歯をつくるといわれています。そこで市では、永久歯のむし歯予防のためフッ化物洗口を推進しています。

健康づくりは、フッ化ナトリウム溶液で1分間ブクブクうがいをしてはきだす、むし歯予防の1つの方法です。むし歯の予防法としてよく知られるのは、歯みがきの徹底や、甘いものの食べ方に注意することですが、加えてフッ化物の利用が、むし歯の予防に効果的です。将来にわたってむし歯になりにくい歯をつくるといわれています。そこで市では、永久歯のむし歯予防のためフッ化物洗口を推進しています。

健康づくり

応援団

12



元気ですか!

消費者被害

消費者庁職員や消費者庁関連機関等を名乗る電話に注意!

本年1月下旬、複数の消費者から消費者庁へ「消費者庁職員を名乗る人物から電話があり、被害の実態調査をしていると言われたが、そのような調査をしているのか」という問い合わせが寄せられました。また、2月中旬になると、消費者庁職員や消費者庁関連機関などを名乗っての過去の被害調査や被害回復をかたる電話について問い合わせが急増しました。これらはいずれも消費者庁などから電話をしたものではありません。過去に、投資に関する被害を受けた人に対し電話が掛けられており、これらの人々の個人情報収集されている可能性があります。

具体的な電話の内容



ケース1【消費者庁職員を名乗り被害救済や実態調査をかたる電話の例】

- ▷「投資の被害の調査をしています。あなたのお金を取り戻すために返還請求をしている会社を紹介するので電話をしてください」
- ▷「〇〇という会社から勧誘の電話があるかもしれないので注意してください」

ケース2【消費者庁が収集したとする被害者名簿に名前があると称する電話の例】

- ▷「消費者庁の高齢者被害者名簿の押収資料にあなたの名前が載っています。被害の実態調査のために電話しました」

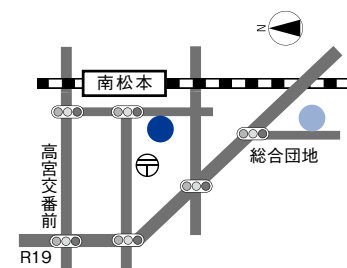
ケース3【消費者庁の関連団体を名乗る電話の例】

- ▷「警察が押収した品物の確認をしてほしい」
- ▷「困ったことがあったら〇〇に相談してください」（事業者に電話を掛けさせる）



◎少しでも疑わしいと感じた場合には、すぐに下記までご相談ください。

消費者庁(代表 03・3507・8800)・松本消費生活センター(TEL35・1556)・生活環境課消費生活係(TEL82・3131 FAX82・6622)



- 花村産業株式会社
松本市市場 5-26 (TEL29・1288)
- 日本通運株式会社
松本市双葉 4-4 (TEL27・0836)

次に 指定引取場所に持ち込む

リサイクル券を入手したら、不要となったテレビを指定引取場所に持ち込みます。市から最寄りの引取場所、松本市の花村産業(株)と日本通運(株)の2カ所があります。

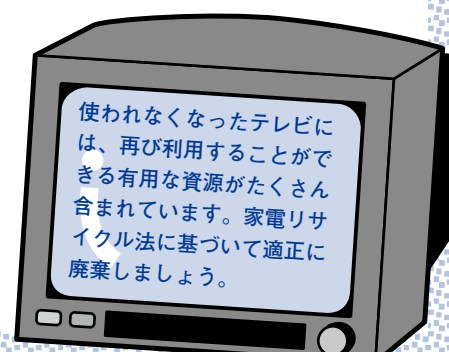
最初に 家電リサイクル券を手に入れる



お答えします!
ごみの出し方の疑問— ④
Q 不要となったテレビの廃棄方法は?

もし 指定引取場所までいけない場合

指定引取場所を持ち込まれたテレビはその後、県外の再商品化施設に運ばれ、それぞれ部品ごとに分解されて資源になります。



市内の家電販売店もしくは収集運搬許可業者に引き取りを依頼します。新しくテレビを買い替える時に引き取ってもらうこともできます。ただし、その場合はリサイクル料金のほかに指定引取場所までの運搬料金が必要です。豊科・穂高のリサイクルセンターでは月に1回、明科のストックヤードでは奇数月に1回、収集運搬許可業者が引き取りにきています。詳しくは『家庭ごみ・資源物収集カレンダー』か『出し方の引き』をご確認ください。

健康推進課廃棄物処理対策担当(TEL82・3131 FAX82・6622)

「食」ではぐくむ健康で豊かな人づくり わが家の味レシピ①



皆さんは、お家で家族と食べるお気に入りの献立はありますか?市では、楽しく食卓を囲めるような「わが家の自慢料理」を募集しました。特別賞に選ばれた5作品のレシピをシリーズでご紹介します。

炒めすぎないのがポイント!
なす以外でも美味しいよ!



紹介者 藤原優希くん(明南小6年)とお母さんの藤原有希子さん(明科七貴)

シャキシャキれんこんのトロツとチーズ焼き

材料 (4人分)

なす…………… 2本 塩こしょう…………… 少々
れんこん …… 200g トマトケチャップ… 適量
ベーコン …… 100g マヨネーズ …… 適量
炒め用サラダ油… 適量 とろけるチーズ… 適量

作り方

所要時間:15分

- ①: なすは半月切り、れんこんはイチョウ切り、ベーコンは1センチ幅に切り、油を引いたフライパンで炒める。
- ②: 野菜に火が通ったら(なすがしんなりするくらい)塩こしょうし、火を止める。
- ③: マヨネーズとトマトケチャップを適量全体にまわしかける。
- ④: 最後に全体にとろけるチーズをかけて、フライパンに蓋をして余熱でチーズが溶けたら出来上がり!

健康推進課保健予防担当(TEL81・0726 FAX81・0703)