

8020を達成しよう

～日野町健康づくり・食育計画

第6回 歯・口腔の健康～

8020とは

「80歳になつても20本以上自分の歯を保つ」 という運動のこと。

親知らずを除く、28本の歯のうち、少なくとも20本以上自分の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができる、おこしべぐれりめます。

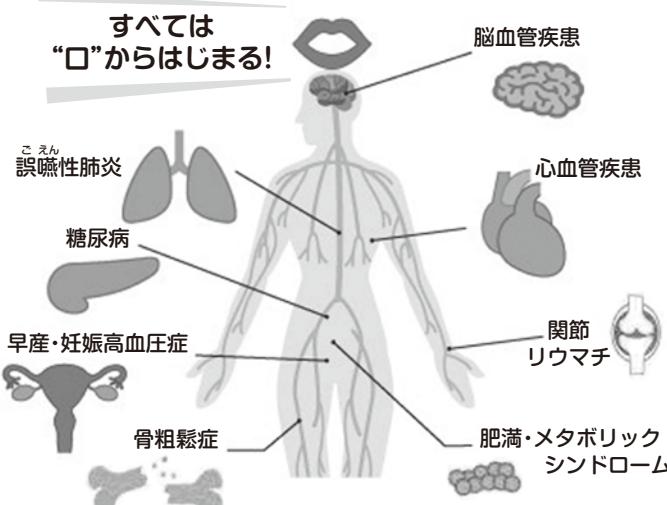


●日本人の7～8割に 歯周病の疑いがあります

歯周病は、自分で気がつかない間に進行し、自覚症状が出たときにかなり重症になつてすることが多い病気です。歯の隙間などに歯垢(ブラーク)がたまると起こされます。歯周病は、40歳を過ぎてから歯を失う最大の要因になつています。



歯周病があよぼす悪影響



口の健康を保つ ポイント



①歯を丁寧に磨きましょう

歯周病を予防するために、最も大切なことは食後の歯磨きです。特に就寝前の歯磨きはしっかりと行いましょう。

上手な歯磨きのポイントは、1～2本ずつ丁寧に磨くことです。歯と歯の間の汚れは歯間ブラシやデンタルフロスを使うと効果的に落とせます。

②定期的な歯科健診を受けましょ

③食べ方を工夫しましょ

- ・よく歯んで食べて、歯ぐきを鍛えましょう。
- ・バランスのとれた食生活を心がけましょう。

- ・間食は時間を決めて食べ、だらだら食べるのはやめましょう。

④たばこはやめましょ

たばこを吸つと歯ぐきの毛細血管には循環障害が生じ、歯にはヤニや汚れが付き、歯垢(ブラーク)が付着しやすくなります。

クールチョイス を実現しよう



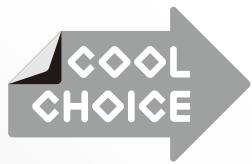
クールチョイスとは

平成27年度に政府より発表され、令和12年度の温室効果ガスの排出量を、平成25年度比で26%削減（令和3年4月には、46%削減すると発表）するという目標達成のために、日本が世界に誇る省エネ・低炭素型の製品・サービス・行動など、地球温暖化対策に資するあらゆる「賢い選択」を促す国民運動です。

私達にできること

● H-コードライブを実践しよう

自家用車による年間のCO₂排出量は、およそ1億1520万tです。もしすべての人がエコドライバーとなれば、その10%程度が削減できると言われています。



● 家電製品を買い替えるときは、省エネ製品を選ぼう

最新の冷蔵庫に替えると、10年前の製品と比べて約72%の省エネになります。

● 照明を買い替えるときは、LED照明を選ぼう

LED照明に買い替えると、一般的な電球と比べて約80%の省エネになります。

● 時短料理を心掛けよう

1つの鍋やフライパンで段取りよく料理をすることによって、ガスの使用時間が短くなり、CO₂排出量の削減になります。

令和3年度第3回町営住宅入居者募集について左記のとおりお知らせします。

【募集期間】

2月7日（月）から
2月25日（金）まで

【募集団地】

・第1内池団地（内池150番地）
平成13年度築（木造2階建）
3DK 1戸

・西山団地（豊田205-23番地）
昭和59年度築（RC造2階建）
3DK 1戸

【入居資格】

持家がなく下記の①～⑥のすべてが該当する方

①町内に住所または勤務地がある（おおむね3か月以上経過する）

②現在、同居親族がいる、また同居しようとする親族（婚約者を含む）がいる（老年者、身体障害者等の方は単身であっても認められます）

③1か月あたりの収入が定められた

- ④税、公共料金に滞納がない
- ⑤暴力団員でない
- ⑥現在住宅に困窮されている方（次の(1)～(7)等に該当する方）
- (1)居住面積が狭い（一人当たりの居住スペースが4・5畳以下） (2)住宅が無いため親族（婚約者を含む）と同居できない (3)現在の家賃が高額（家賃が月額収入の25%以上を占める） (4)家主から正当な理由で立退き要求を受けている (5)他の世帯と同居しているため生活上不便である（家族と同居の場合を除く） (6)通勤に90分以上かかる（勤務地が日野町である場合に限る） (7)住宅以外の建物または場所に居住している

【月額家賃】

入居者の収入および住宅の諸条件により決定
※入居者の入退去、住宅の状況等により募集団地の変更等が生じる場合があります。最新の情報は、ホームページにて随時更新します。

町営住宅入居者募集



◆問い合わせ先 日野町エコライフ推進協議会事務局
住民課 生活環境交通担当 ☎0748-52-6578

◆申し込み・問い合わせ先
建設計画課 都市計画担当 ☎0748-52-6567