

# かいせい 安全・安心だより



環境防災課 ☎84-0314

## 知っていますか?「特殊詐欺」

特殊詐欺とは、オレオレ詐欺などの振り込め詐欺とそれに類似する手口の詐欺を総称したものです。

### ◎注意!!こんな手口もあります。

#### 金融商品等取引名目の詐欺(もうかります詐欺)

実際にはほとんど価値がない有価証券(社債や未公開株等)や、架空の有価証券、外国通貨などの購入を、ダイレクトメール等により虚偽の情報を提供し、その購入等の名目で金銭等をだまし取る詐欺をいいます。

#### 異性と交際あっせん名目の詐欺(紹介します詐欺)

「異性を紹介する」などと雑誌掲載やメールを送信し、これに応じて会員登録を申し込んだ被害者に登録料や情報提供料の名目でお金をだまし取る詐欺をいいます。

このように詐欺グループは様々な手法で巧妙にだまし取ろうとします。少しでも不審なことがあればすぐに松田警察署(TEL82-0110)へご連絡ください。



## 目指せ! 日本一きれいな町!

環境防災課 ☎84-0314

### 違法な不用品・廃品回収業者にご注意を!

ご家庭から出る不用品(廃棄物)を収集・運搬する業者は、町の一般廃棄物収集運搬業の許可を受けている必要がありますが、「無料で回収します」といって軽トラックやチャリなどで回収する業者の多くは一般廃棄物処理業者の許可を受けていません。

無許可の業者による、不用になった家電製品や粗大ごみなどの廃棄物の回収は違法です。

また、被害のリスクだけでなく、違法業者による回収は、不法投棄や不適正処理につながる恐れがあります。

ご家庭から出た不用品の処分は、町の家ごみのルールに従って、適正に行ってください。



- こんな症状、ありませんか?
- 背中や腰が曲がる
- 身長が縮んだ
- 背中や腰の痛みのため動作がぎこちない
- 骨折



骨は体の基本です。最近では、若い女性の無理なダイエットが、骨粗鬆症につながるという報告もあります。

骨粗鬆症とは? 骨量が減り、骨がスカスカで折れやすくなった状態のことです。そのため、ちよつとしたことで骨折してしまいます。骨折することで日常生活がひどく不便になり、その結果、寝たきりの大きな原因の一つになってしまいます。

## みんなの元気を 応援します 健康コーナー



(15)

保険健康課 ☎84-0327

### 骨粗鬆症になりやすさチェック!!

当てはまる項目が多いほど要注意

- 高齢である
- 閉経後の女性である(特に閉経が早い方)
- やせて小柄である
- 家族に骨粗鬆症の人がいる
- カルシウム摂取量が少ない
- 運動量が少ない
- アルコールをたくさん飲む
- コーヒーを一日3杯以上飲む
- タバコをたくさん吸う
- 胃腸、婦人科の手術をした
- 糖尿病、甲状腺の病気である



この項目には変えられるものと変えられないものがあります。変えられるものを積極的に改善して骨粗鬆症の予防治療に役立てましょう。

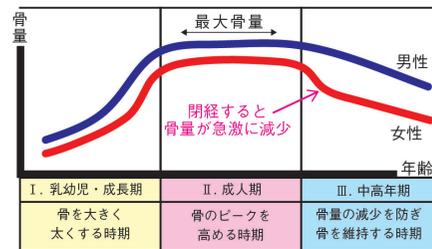
最大骨量は成長期に獲得する事が判明しています。骨粗鬆症の予防には成長期に骨の貯金をたくさんしておくことが重要です。小中高生は、たくさんカルシウムを摂取し、朝食を欠かさず、継続して運動しましょう。



骨粗鬆症になりやすい人は?

左記のチェック項目を確認してみてください。

骨つくりは成長期から



### 予防のポイント

予防には適度な運動と十分なカルシウムの摂取が重要です。

運動による刺激が、カルシウムの吸収と蓄積を促します。また、適度に日光(紫外線)を浴びることで、体内でビタミンDが合成され、進行を阻止します。

カルシウムを最も吸収しやすい食品は、牛乳やチーズなどの乳製品がポピュラーですが、小魚、豆腐、貝類などからも摂取できます。

## 子育てナビ

保険健康課 ☎84-0327

### 目指せ!むし歯ゼロ

口腔内を清潔にし、むし歯予防の歯みがきは子どもにとって大切な生活習慣の一つです。親子のふれあいの場として楽しい雰囲気の中で歯磨きができるようにしましょう。

### 歯磨きの練習はふれあい遊びから

歯磨きは上下2本ずつ生えてきたら始めましょう。最初は、口の周りや歯茎のマッサージを行い、触られることや仰向けの姿勢に慣らしていきましよう。ママやパパの歯磨きを行う姿を見てもらうのもよいです。歯磨きに興味を持てるようにしましょう。

### 必ず仕上げ磨きを

仕上げ磨きは小学校低学年ぐらいまで必要とされています。歯ブラシはベンクリップ持ちをし、優しく小刻みに歯ブラシを動かすのがポイントです。歯と歯茎の境目に汚れ



が付きやすいので、丁寧に磨きましょう。

### おやつや食事にも気配りを

甘いお菓子やジュースは、多く与えると、むし歯の危険性が高くなります。おやつは時間と回数を決めてとりましよう。普段の水分補給は、お茶や水が望ましいです。また、柔らかい食べ物や噛む回数が減り、顎の発育が悪くなり、歯並びに影響します。肉や野菜など歯ごたえのある食材を取り入れましよう。



100~150gぐらいの力で「シャカシャカ・シユツシユツ」と磨きます。

町では、1歳6か月児健診・2歳児歯科健診、3歳児健診で、歯科衛生士によるブラッシング指導を行い、歯磨きのコツなどをお伝えしています。第一子を対象に「歯のお手入れ教室」も年3回行っていますので、ご利用下さい。

### ~骨密度測定のできる日~

日程: 11月10日(木)・29日(火)  
平成29年1月31日(火)

受付: 9時~15時30分  
(12時~13時は除く)

(集団乳がん・子宮がん検診時に実施)  
場所: 保健センター機能回復訓練室  
申込み: 不要 \*かかとの出せる服装



まずは、現在の骨の状態を確認することから始めてみましょう。

できるだけ色々な種類の食品から摂るようにしましょう。骨粗鬆症は、若いうちからの対策・予防が大切です。骨量の減少を最小限に食い止めることは可能です。生活習慣の改善を行い、骨量を維持するように努めましよう。