

夏季の省エネ

自宅時間に一工夫！
省エネに取り組もう！！

暑い夏はエネルギーの使用量が増える季節。簡単にできる省エネの取り組みをご紹介します。ぜひご家庭で実践してみてください。
問い合わせ▶環境保全課 ☎(50) 1170

「エアコン」で一工夫

◆室温28℃を目安に、レースのカーテンやすだれなどで日差しをカット
◆なるべく稼働台数を絞り、こまめにフィルタを掃除
◆扇風機との併用で冷房効率をアップ

「照明」で一工夫

◆不要な部分の照明はこまめに消灯
◆LED照明に変えて省電力化

「冷蔵庫」で一工夫

◆冷蔵庫の温度設定を確認（強→中や弱に）
◆容量の7割を目安に、隙間を空けて食品を入れる

「テレビ」で一工夫

◆見ていないときはこまめに消す
◆部屋の明るさに合わせて画面の輝度を設定

「パソコン」で一工夫

◆使っていないときは電源を切るか、スリープモードまでの時間を短く設定
◆画面の明るさを下げるなど、設定を確認

グリーンカーテンや打ち水も効果的

6/16 第37回東金市福祉バザー

取材ノート

社会福祉協議会による福祉バザーは、たくさんの方の協力により、大きな成果となりました。今回の収益金は、「ふれあいとささえあいのある住みよいまちづくり」を目的に、市民同士の交流事業や見守り活動など、顔の見える関係づくりに活用されます。

お米

ご協力ありがとうございました
提供品数 ▶14,240 点
当日売上 ▶1,714,980 円

取材記事ページ

楽しくおいしく健康に！

毎月19日は「食育の日」

家族や地域で楽しく食卓を囲むなど、食育の日をきっかけに食生活を見直してみませんか。
問い合わせ▶健康増進課 ☎(50) 1174

「減塩」を心がけよう

全国と比べ、千葉県は食塩摂取量が多いことがわかっています。1日の食塩摂取量の約7割は調味料からの摂取(*1)。味付けも工夫してみましょう。

千葉県民の食塩摂取量(*2)
(20歳以上の平均値)

男性

女性

全国13位
(多い順)

全国5位
(多い順)

*1 調味料はしょうゆ、塩、みそなど。
(平成27年県民健康・栄養調査結果の概要)

*2 健康ちば21(第2次)中間評価報告書より

毎月19日更新！「おいしいレシピ」

野菜の摂取と減塩をテーマに、レシピ(市管理栄養士監修)を毎月制作。食を通じた健康づくりを地域で進めているボランティア団体の食生活改善会の皆さんが道の駅みのりの郷東金や市内スーパーに配布するなどの普及活動を担い、協働で健康づくりに取り組んでいます。

QRコード

ホームページにも掲載

紹介しきれない写真やイベントも紹介

東金市公式

Instagram & ホームページ

TOGANE.CITY

取材記事ページ

はじめての方、いつでも診療いたします。

厚生労働大臣指定 医療法人 社団 歯友会

東金デンタルクリニック

歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

診療時間 平日 AM9:00~PM7:00 日・祝祭日 AM9:00~PM6:00 年中無休

東金市東金1146 (東金駅入口)

TEL.0475-52-0418

漢方相談

肩こり 痛み しびれ 冷え 頻尿 不妊 ホテリ 汗 便秘 ち 鼻 不眠 不安 うつ 過食 肥満 喘息 ニキビ シミ 乾癬 かゆみ 耳鳴り めまい 更年期 チック症 味覚・嗅覚障害 コロナ後遺症

漢方専科ファーマシーはぎわら

東金駅東口 徒歩1分 ロータリー内

相談時間 10:00~12:00 14:00~19:00 定休日 日・祝

予約制 ☎0475-52-1818

キョーレオピンネオ・レオピンファイブ・ネオ 取扱店

ファミリー歯科

歯科/小児歯科/矯正歯科/歯科口腔外科

診療時間 平日 AM9:00~PM7:00 日・祝祭日 AM9:00~PM6:00 年中無休

東金市東岩崎2-25-14 (東金バイパス ケンタッキー隣り)

TEL.0475-55-8111

広告欄

広告掲載に関する問い合わせ▶秘書広報課 ☎(50) 1114

第27回

「認知症トピックの最終回」

これまで述べたように、認知症はいまや予防の時代に入っています。予防の鍵は日常生活にあり、食事・睡眠・運動の3つに加え社会的な活動(人と人の交流)の維持が重要です。しかし理想的な生活を送れることは少なく、個別にはさまざまな問題を抱えていることが普通かと思えます。そこで無症状のうちに脳ドックなどの健診を受けて今の自分を知ること、そしてその結果を日常生活に反映することが大切です。歳はとってもその時々ベストな状態で生活し、できるかぎり長く自由に生きられる状態を維持するのが理想的です。その途中に軽度認知症であると考えられ、原因がアルツハイマー病であれば新薬を使用して自由に生きられる時間を延ばしていくというような選択肢もできました。人生の最終コーナー近くになって現れる認知症は誰でもなる可能性がありますが、何かお困りの際には専門医のいる医療機関にお気軽にご相談ください。

秀野病院長

公益社団法人 日本精神神経学会認定 精神科専門医

医療法人 静和会

浅井病院

東金市家徳 38-1 ☎58-1407

認知機能検査が新しくなります！

質問に対する視線の動きから認知機能の状態を評価し、認知障害を調べる VR を使用した認知機能検査が新しくオプション検査に追加されます。(脳ドックのコースには認知機能検査が含まれています)

※東金市がこの広告における企業・製品・サービス内容について推奨するものではありません。