

## 今年の食育月間(6月)は

# 『食べること』について考えてみませんか?

「食」は、人が生きていくための基本となり、心や身体の成長の基礎になるものです。食べることが、私たちの身体を作り、生命を維持しています。食育は、子どもが適切な生活習慣を身につけるために大切であり、我々大人の食習慣にとっても大切なことです。

毎年6月の「食育月間」には、「食」に関することを中心に啓発してきました。今年度は「歯と口の健康週間」もあわせ、「食べること」について考えてみましょう。

今年度の歯と口の健康週間は「6月4日～10日」です。滑舌の低下、食べこぼし、噛めない食品が増えてきたなど口腔機能の低下が始まることを「オーラルフレイル」といいます。皆さんは食事をするときにこれらのささいなお口の症状に気づいていますか?

子どもの頃からの規則正しい食習慣にあわせ、歯磨き習慣を身につけ、「オーラルフレイル」という新たな考え方を意識し、早めに口腔機能の小さな変化に気づくことができるようになると歯と口から全身の健康につながり、さらに健康寿命の延伸につながります。これを習得するためには、定期的に確認することが大切です。

6月の相談・教室を下記の通り行います。ぜひ、「食べること」について考え、実践してみましょう。

日頃のちょっとした「食」や「口腔機能」に関する相談に、お気軽にお越しください。(要予約)



(日本歯科医師会 HPより)

	開催日	開催時間	開催場所
保健師・管理栄養士による健康・栄養相談日 歯科医による歯と口の健康相談室	6月20日(木)	10:00～12:00	役場仁多庁舎
	6月21日(金)		
(お問い合わせ) 健康福祉課健康づくり推進係	電話: 54-2781 有線: 31-5000 (内線5144)		
	6月の開催日	開催時間	開催場所
仁多子育て支援センター離乳食教室	6月25日(火)	10:00～11:00	三成幼稚園内 仁多子育て支援センター

(お問い合わせ) 仁多子育て支援センター (三成幼稚園内) 電話: 54-0200 有線: 32-0200

乳児さんとその保護者の方で希望のある方へ町の保健師・管理栄養士が離乳食の進め方、インターネットの情報や店舗での買い物の仕方、食材やベビーフードなどを選ぶ際に気をつけることなど楽しく育児の会話をしながら相談することができます。(要予約)



農業振興課・健康福祉課からのお知らせ

## 熱中症を予防しましょう

お互いに声をかけあい、予防しましょう!

熱中症は気温が高い環境下で、体温調節の機能がうまく働かず、体内に熱がこもってしまうことで起こります。子どもや高齢者などは特に熱中症になりやすいため注意が必要です。

### ①暑さを避けましょう

- 換気扇や窓開放によって換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整 (室内での熱中症にも注意)
- 外出時は暑い日や暑い時間帯を避ける
- 通気性、吸湿性、速乾性のある衣服や、外出時の日傘や帽子の着用

### ②こまめに水分補給をしましょう

- のどが渴く前に水分補給し、たくさん汗をかいた時は塩分補給も行う

### ③日頃から健康管理をしましょう

- 日頃から体温測定などを行い、体調不良時は無理をせず静養する

### ④暑さに備えた体づくりをしましょう

- 暑くなり始めの時期から適度に運動をし、身体が暑さに慣れるようにする (無理のない範囲で行う)

### 夏の農作業時の注意点!!

- 日中の高温時はできるだけ作業を行わない
- 作業前、作業中にこまめな水分・塩分補給、休憩をとる
- 作業は2人以上で行う
- 通気性の良い衣服や帽子、ファン付きウェア、送風機等の活用
- 高温多湿の環境を避け、なるべく日陰での作業を行う

### 『熱中症かな?』と思ったら

#### ①作業を中断

- (代表的な症状)
  - 汗をかかない
  - めまい、吐き気、頭痛

#### ②応急処置

- 涼しい環境へ避難
- 衣服をゆるめ体を冷やす
- 水分・塩分を補給

#### ③症状が改善しない⇒医療機関を受診

- 自力で水が飲めない
- 意識がない場合

119番へ

建築物の壁の安全点検について  
平成30年6月18日に発生した大阪府北部を震源とする地震によりブロック塀が倒壊し、尊い命が犠牲となりました。建築物のブロック塀や組積造の壁(れんが造、石造等)の所有者等の皆様は、  
ブロック塀等の点検のチェックポイントを参考に、安全を確保してください。

## 令和6年度から森林環境税(国税)の課税が始まります

### ●森林環境税(国税)とは

森林環境税は、令和6年度から、個人に対して一人年額1,000円が課税され、町民税・県民税均等割と併せて町が徴収します。その税収の全額が「森林環境譲与税」として都道府県・市区町村へ譲与される仕組みとなっています。

### ●森林環境税の目的

森林は、地球温暖化や土砂災害の防止、水源の涵養など国民一人一人の生活に広く恩恵を与えています。森林環境税は森林環境譲与税として、その森林の効果が十分に発揮されるよう適切な森林整備等を進めていくための財源になります。

森林環境譲与税の使途等について、詳しくは総務省ホームページをご覧ください。



### ●森林環境税が課税されない人

- 生活保護法によって生活扶助を受けている方
- 障がい者、未成年者、寡婦又はひとり親で前年の合計所得金額が135万円以下の方
- 前年の合計所得金額が下記の方

扶養親族を有しないとき	前年の合計所得金額が380,000円以下の方
扶養親族を有するとき	前年の合計所得金額が280,000円×【扶養親族の数+1】+268,000円以下の方

### ●税額について

	令和5年度まで	令和6年度から
森林環境税(国税)	—	1,000円
町民税均等割	3,500円	3,000円
県民税均等割	2,000円	1,500円
合計	5,500円	5,500円

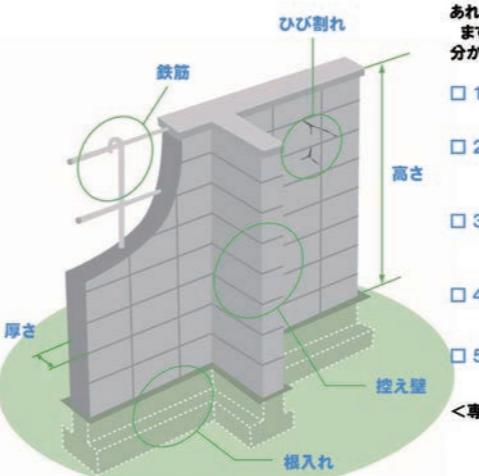
東日本大震災を教訓とする防災のための施策財源として、平成26年度から町民税・県民税均等割にそれぞれに500円が加算されていましたが、こちらは令和5年度で終了しました。

森林環境税について詳しくは総務省または林野庁ホームページをご覧ください。

お問い合わせ 税務課 町民税係 電話: 52-2671 有線: 20-4000 (内線4252)

### ブロック塀等の点検のチェックポイント

国土交通省



ブロック塀について、以下の項目を点検し、ひとつでも不適合があれば危険なので改善しましょう。  
まず外観で1～5をチェックし、ひとつでも不適合がある場合や分からぬことがありますれば、専門家に相談しましょう。

1. 塀は高すぎないか  
・塀の高さは地盤から2.2m以下か。

2. 塀の厚さは十分か  
・塀の厚さは10cm以上か。(塀の高さが2m超2.2m以下の場合は15cm以上)

3. 控え壁はあるか  
・塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの1/5以上突出した控え壁があるか。

4. 基礎があるか  
・コンクリートの基礎があるか。

5. 塀は健全か  
・塀に傾き、ひび割れはないか。

<専門家に相談しましょう>

6. 塀に鉄筋は入っているか  
・塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ受けされているか。

・基礎の根入れ深さは30cm以上か。(塀の高さが1.2m超の場合)

7. 基礎の根入れ深さは20cm以上か。

出典: 国土交通省ウェブサイト  
<https://www.mlit.go.jp/jutakukentiku/blockbei.html>

【お問い合わせ】総務課防災管理係 電話: 54-2505 有線: 31-5000 (内線5230)

※危険なブロック塀等の除去等について補助制度を設けておりますので、  
総務課防災管理係までご相談ください