



## はじめよう 地球にやさしい行動

# エコチャレンジ・エコマスター制度

日頃の暮らしや仕事の中で、地球温暖化対策や自然・生活環境を保全するための取り組みです。

【担当課】 環境課 ☎03-5654-8228

### 1 まずはエコ宣言！

「小まめに電気を消す」「エコバッグを持参する」など、環境のために実行することを決めましょう。家庭や企業でも取り組めます。



### 2 次に行動！エコチャレンジ！

エコ宣言したことを意識して行動しましょう。宣言以外にも緑のカーテンづくりや環境イベントへの参加、エコに関するアイデアなど、環境のために取り組んだことをエコチャレンジシートに記入し、環境課へ提出してください。あなたのエコチャレンジを認定します。

【エコチャレンジシート配布場所】 環境課(区役所4階410番) 区ホームページからも取り出せます。

### 3 エネルギーデータ表も記入してみましょう

電気・ガス・水道の使用量を記入するエネルギーデータ表も、エコチャレンジシートと一緒に配布しています。データ表を記入することで、前年との比較やエネルギー使用の傾向を知ることができます。

エネルギーデータ表を1年間(4月～翌年3月)のうち、10カ月分以上記入し、環境課へ提出いただいた方には、データをグラフにしたエネルギーレポートと記念品を差し上げます。

### 4 取り組み続けた方は、エコマスターに！

継続してエコライフに取り組み、エネルギーデータ表を5年間分提出いただいた方を、エコマスターとして認定します。

#### 葛飾区総合アプリでもご利用いただけます

エコ宣言やエコチャレンジシートの入力がアプリでできます。提出した過去のデータや、統計データとの比較ができるなどの便利な機能があるだけでなく、手書きや紙での提出の手間を省けます。

#### 【利用手順】

①スマホアプリ「ココシル」をインストール  
Android 端末は「Google Play」、iOS 端末は「App Store」で「ココシル」と検索し、インストールしてください。右のQRコードからもインストールできます。



②「ココシル」を起動

③「葛飾区総合アプリ」を選択

④「くらし」から「かつしかエコチャレンジ・エコマスター」を選択

【担当課】 情報システム課 ☎03-5654-8130

## 予防接種を受けましょう

【担当課】 保健予防課 ☎03-3602-1238

予防接種は感染症を防ぐ最も有効な手段です。感染症にかからない・他の人に感染させないためにも、予防接種を受けましょう。予防接種には適した時期や法令で決められた年齢・間隔・回数があります。詳しくは区ホームページをご覧ください。

### お子さんがいる保護者の方へ

#### ◆定期予防接種

区内実施医療機関で以下の予防接種を通年実施しています。

- ▶四種混合(DPT-IPV(ジフテリア・百日せき・破傷風・不活化ポリオ))
- ▶二種混合(DT(ジフテリア・破傷風))
- ▶麻しん・風しん混合(MR)※ ▶ロタウイルス
- ▶日本脳炎 ▶BCG ▶不活化ポリオ ▶ヒブ
- ▶小児用肺炎球菌 ▶水ぼうそう ▶B型肝炎

※麻しん・風しん(MR)の予防接種は2回受けることが大切です

【1回目】 1歳時にMR1期を接種します。1歳の誕生日の前月に接種予診票を送付します。

【2回目】 小学校就学前にMR2期を接種します。対象の方(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)には、3月末に接種予診票を送付しました。

令和4年4月以降に転入された方は、予防接種予診票発行受付電話(☎03-3602-1312)へご連絡ください。

### 43～60歳の男性へ

#### ◆風しん第5期定期接種

対象の方で、風しん定期接種を受ける機会がなかった方に、クーポン券を送付しました。クーポン券を使って、まずは抗体検査を受けましょう。

【対象】 昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性

### 高齢の方へ

#### ◆肺炎球菌予防接種

肺炎は日本の死因の第5位であり、成人がかかる肺炎のうち3～4人に1人は肺炎球菌が原因と考えられています。予防接種を受けることで、肺炎球菌からの肺炎を防ぐことができます。

【対象】 区内在住で次のいずれかに該当し、過去に肺炎球菌ワクチン(ポリサッカライド)を接種したことがない方

①令和5年3月31日時点で、65・70・75・80・85・90・95・100歳の方

②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫機能障害の程度が身体障害者手帳1級相当の方

#### 【接種方法】

①の方には、3月末に接種予診票を送付しました。直接、区内実施医療機関を受診してください。

②の方や令和4年4月以降に転入された方は、予防接種予診票発行受付電話(☎03-3602-1312)へご連絡ください。10日程度で接種予診票を送付します。

【接種期間】 令和5年3月31日(金)まで

## 全身の健康はお口の健康から！

令和3年度の成人歯科健康診査を受診した方の約7割が、むし歯や歯周病で治療や精密検査が必要という結果でした。特に歯周病は気が付かないうちに進行していることがほとんどです。

かかりつけ歯科医をもって、定期的に受診することで、お口の健康を保ちましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎03-3602-1268

### 歯周病セルフチェック

- 歯をみがくと歯肉から血が出る
- 歯と歯の間に食べ物がよく挟まる
- 口臭が気になる
- 歯肉が腫れている



### 1つでも当てはまる方は要注意です！

歯周病は放っておくと糖尿病や心筋梗塞・脳梗塞など、全身に悪影響を及ぼします。

### 令和4年度 成人歯科健康診査のお知らせ

【実施期間】 9月30日(金)まで

【対象】 令和5年3月31日時点で、40・45・50・55・60・65・70歳の方

※対象の方には、5月下旬に受診券を送付しました。

【実施場所】 区内指定歯科医療機関

## 亀有図書館 休館のお知らせ

全蔵書の点検・整理のため、次の期間お休みします。

【期間】 6月28日(火)～7月1日(金)

【担当課】 亀有図書館 (亀有1-17-5)

☎03-3690-1901