



すくすく歯育て 水分補給とむし歯予防

猛暑が予想されている今年の夏、熱中症を予防するためには、小まめな水分補給が欠かせません。しかし、糖分が多く含まれている飲み物を頻繁に口にする、口の中は酸性になり、むし歯のリスクが高まります。

糖分が多く含まれている飲み物

▶イオン飲料(スポーツドリンクなど)

激しい運動の後や大量に汗をかいたときの水分補給には効果的ですが、それ以外の人に飲むと、糖分が多く含まれている上に電解質が多く、逆にのどが渇いてしまいます。

▶果汁入り飲料などのジュース

果汁100%のジュースであっても、果物には果糖という糖分が含まれています。



▶経口補水液

熱中症の応急処置や脱水症状がある場合の水分補給には効果的ですが、糖分の他に塩分も多く含まれているため、症状が改善したら飲むのをやめましょう。

▶乳酸菌飲料

糖分が多く含まれている上に、健康や腸内環境の改善を目的として飲むものであるため、水分補給には適していません。



お子さんの歯をむし歯から守るために

水分補給には水や麦茶が適しています。糖分が含まれている飲み物を飲んだ場合には、歯みがきやうがいをして、口の中に長時間糖分が残らないようにしましょう。

また、かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科検診やフッ化物の塗布を受けましょう。

葛飾区すくすく歯育て歯科健康診査のお知らせ

2歳のお子さんと保護者(母)の健診と予防処置(フッ化物塗布、歯のクリーニング)が受けられます。

対象の方には、2歳の誕生日月下旬に受診券を送付します。

詳しくは区HPをご覧ください。



▲詳細はこちら

歯やお口に関する相談は健康推進課へお問い合わせください。

【担当課】健康推進課 ☎03-3602-1268

安全・安心なまちづくり 76

令和6年1月には最大震度7の能登半島地震が発生し、甚大な被害をもたらしました。東京都では首都直下地震が30年以内に70%の確率で発生すると想定されています。いつ発生するか分からない地震の被害想定を理解し、自宅での地震対策を進めましょう。

区内の被害想定

首都直下地震が、冬の午後6時に風速8m/sの条件で発生した場合、次のような被害の発生が想定されています。

建物全壊・半壊棟数	16,649棟
建物焼失棟数	5,373棟(倒壊含)
死者	283人(うち要配慮者222人)
負傷者	3,439人

自助による被害の軽減対策

能登半島地震で亡くなった方のうち、約8割が建物倒壊による外傷や窒息が原因です。まずは自宅の地震対策を進め、被害を減らすことが大切です。

●住宅の耐震診断や改修

区では、地震による住宅の被害を軽減し、震災時の活動拠点や避難路を確保するため、旧耐震基準の木造住宅への耐震診断士の無料派遣や耐震化に係る費用の一部を助成しています。

また、令和6年度より、新耐震基準の木造住宅の耐震助成も開始しました。

詳しくは区HPをご覧ください。お問い合わせください。

【問い合わせ】建築課 ☎03-5654-8552



▲詳細はこちら

●防災器具の設置

区では、防災器具設置費用の補助を行っています。

申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

【対象】区内在住で、世帯員全員が次のいずれかに該当する方

▶満65歳以上

▶身体障害者手帳(1・2級)または愛の手帳(1・2度)の交付を受けている

【内容・補助額】

▶住宅用家具転倒防止器具の設置/上限3万円

▶ガラス飛散防止フィルムの設置/上限2万円

▶感震ブレーカーの設置/上限2万円

【問い合わせ】

危機管理課 ☎03-5654-8254



自宅の地震対策を確認しましょう

【担当課】危機管理課 ☎03-5654-8572

区内の被害想定のポイント

- ▶区内の住宅の耐震化率は94.8%(令和4年推定値)だが、16%程度の建物が半壊以上の被害を受ける可能性がある
- ▶新耐震基準を含めた建築物の耐震化をさらに促進することで被害低減効果がある
- ▶死者と負傷者の8割は、建物倒壊や屋内の家具転倒による窒息・圧死が原因の可能性が高い
- ▶地震による火災発生と延焼による被害の可能性が高い



●地震被害へ備えるために

自宅には食料や水の備蓄の他、トイレが使用できない場合に備え、簡易トイレ(凝固剤やビニール)の備蓄をしておきましょう。

区では在宅避難ガイド(地震編)を配布しています。地震発生時に、どのような人が在宅避難できるのか、在宅避難をする際にどのような備えが必要なのかを確認しておきましょう。

窓口で配布する他、区HPからもご覧になれます。

【配布場所】危機管理課(区役所5階503番)、区民事務所



▲詳細はこちら



●葛飾区避難行動要支援者支援制度

令和6年度より、災害時に避難行動要支援者名簿に登録されている方に対し、避難行動の支援をした方が損害賠償責任を負った場合に、区が保険者となってその損害を補償する「葛飾区避難行動要支援者支援制度」を創設しました。詳しくは区HPをご覧ください。

【問い合わせ】危機管理課 ☎03-5654-8572



▲詳細はこちら