

Let's 健幸まちづくり！ Vol.14

ついつい長時間スマホを見たり、パソコンで細かい作業をしたりといった、目が疲れる生活をしていませんか？ 今回はいつまでも健幸な日常生活を送るうえで重要な、「目の健幸」に関する情報をお届けします。

☎1002745 企画課 ☎(338)6916 ・ ☎(337)7658

今回のテーマは「目の健幸」です！

健幸都市



▲健幸まちづくりについて詳細はこちら

現代人の「目」はどうなっている？

子どもから大人まで、スマホやパソコン・タブレットなどを日常的に使うことが当たり前になった今、画面を長時間見続けて目の疲れを感じる人が多くなっています。長時間目を使い続けると目の充血や痛み、視界のかすみ、頭痛や肩こりなどの影響がある他、目の病気に関するリスクが高まることもわかっています。

「目の健幸三箇条」を心がけて、健幸的な生活を送りましょう！

①目を休ませてリフレッシュ！

長時間、画面を見続けるときは適宜休みをとりましょう。目安として1時間連続で見たら15分程度休憩できると良いです。休憩が難しい時でも遠くを見たりマッサ



ージをしたりすることで目のリフレッシュになるため、積極的に取り入れましょう。

②目に良い食べ物をセッシュ！

栄養バランスのとれた食生活は目の健幸にも非常に重要です。目の疲れを解消してくれる栄養素を含む食べ物をいくつか紹介します。

「ブロッコリー・ほうれん草(ルテイン)」「ブルーベリー・なす(アントシアニン)」「にんじん・かぼちゃ(ビタミンA)」など目の疲れに効果的な食べ物はたくさんあります。普段の食生活で意識的に摂取して、健幸的な食生活を送りま



③定期的に眼科でチェック！

現代人は日常的に目を酷使しているため、気になる症状を自覚したと

きはもちろんのこと、特に症状がなくとも一年に一回を目途に眼科専門医を受診して検査を受けましょう。特に「眼底検査」を受けることで血管や網膜・視神経を調べることができます。人間の体の中で唯一、外から直接血管を観察できるため、目の病気だけではなく全身の病気の早期発見にもつながります。

多摩市眼科一覧
(多摩市医師会ホームページ) ▶



こどもの目の日

「はぐくもう！6歳で視力1.0」という願いを込めて、6月10日が「こどもの目の日」として登録されました。弱視や近視の早期発見・予防を大切にする節目の日です。近年は子どもたちの近視が増えており、近視はたとえ軽度でも緑内障や網膜剥離などの、近視以外の目の病気にかかるリスクを上昇させることが疫学調

査で明らかになっています。将来にわたって健幸な目を保つためには子どもの頃から予防することがなにより大切です。市でも子どもの目を守る取り組みを行っています。親子で協力して、子どもから大人まで、一緒に目の健幸について取り組んでみませんか？



多摩市教育委員会
キッズビジョン
トレーニング
Supported by
国士舘大学&東京
メガネの様子 ▶

第25回永山フェスティバルにて子どもの目の健幸を考えるイベントを開催し、たくさんの方に来場いただきました。

(内容は日本眼科医会のホームページを一部引用して作成)

東京都からのお知らせ

関戸橋の架け替え事業を推進しています！

関戸橋は多摩川を横断する箇所に架かる、多摩市と府中市を結ぶ極めて重要な橋であり昭和12年に完成した下流橋と、昭和46年に完成した上流橋の二つの橋で構成されていました。

特に下流橋は架橋後約80年経過しており、老朽化に伴う諸課題を解決するため架け替えが必要となりました。工事は平成27年に着手し、これまでに仮橋設置や下流橋の撤去を行い、現在は新しい下流橋の下部工まで完成しました。なお、工事は、着手から約16年間の期間を予定しています。また新しい下流橋には歩道が設置され、架け替え後は、上流橋・下流橋ともに歩道が整備された安全で快適な関戸橋に生まれ変わります。



▼関戸橋の完成イメージ



現在の状況

今年の秋から再来年春ごろまでの工事は、大型のクレーンなどを用いた、下流橋の上部工事(桁および床版)を予定しています。

東京都 建設局 関戸橋

検索

☎東京都北多摩南部建設事務所工事第一課 ☎042(330)1838 ・
☎042(369)3890、東京都南多摩東部建設事務所工事課 ☎
042(720)8643 ・ ☎042(729)4919

一緒に食品ロスを削減しましょう！ mottECO！知ってコ！使ってコ！

「mottECO」とは、環境省が提唱する、飲食店で食べきれなかった料理を利用者の「自己責任」で持ち帰る行為の愛称です。市は、飲食店での食べ残しによる食品ロスを削減するため、食べ残しの持ち帰りの普及・定着を図る「mottECO普及推進モデル事業」を開始しました。



▲mottECOボックス

このmottECOボックスをご存じですか？ 一見するとテイクアウト容器にも見えますが違うのです。これは、飲食店などで注文した料理が食べきれないときに、「残った料理」を「自分で詰めて、持ち帰る」ことができる箱です。食品ロス削減のためには「食べきれない量を注文」して「食べきる」ことが大切ですが、さまざまな理由でどうしても食べきれないときに「持ち帰る」という選択肢を提案するのがこの「mottECO」です。

すでに市内に協力店が多数あります！ mottECOロゴのある飲食店を利用して、「残ったら持ち帰る」ことで食品ロス削減にご協力ください！

mottECOにご協力いただける店舗も募集中です！

詳細はこちら ▶



▲目印はこのロゴ！



☎1015134 資源循環推進課 ☎(338)6836

