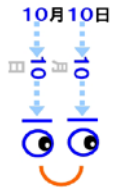


10月の安心かわら版



10月の主な行事

1日	国際高齢者の日	14日	鉄道記念日、体育の日
4日	投資の日	16日	世界食糧デー
6日	国際協力の日	17日	貯蓄の日
8日	寒露、体育の日	20日	秋土用入り
10日	目の愛護デー	24日	国際連合デー
		31日	ハロウィン



今月のかわら版 : 1 「目の愛護デー」

「目の愛護デー」は1947年に中央盲人福祉協会によって定められ、「10を二つ並べて横にしたときに、眉と目の形に見える」ことから、10月10日となりました。

この機会に、視力低下を防ぐ、目の病気を予防する、目の老化を遅らせるなど、よりよい目の健康をキープするための習慣を取り入れてみてはいかがでしょうか。

○紫外線をブロック

屋外の紫外線の及ぼす悪影響は、目にとっては大きなダメージとなります。雪山や海辺でのレジャーなど表層角膜炎はもちろん、外光をあびることで白内障や黄斑変性症の発生リスクが高くなります。そのようなシーンでは、できるだけサングラスを装着しましょう。

○刺激物は控え目に

たばこの常習的服用は、目の老化をうながし、白内障や黄斑変性症の発生リスクが高くなるといわれています。たばこの煙もドライアイに悪影響があるといわれています。また、適量を超えたアルコールも目によくありません。

○抗酸化作用の高い食品をとる

体内の活性酸素はさまざまな病気の原因といわれており、この因子には「紫外線」「排気ガス」「電磁波」「ストレス」「栄養素の不足」などがあります。これを防ぐため、抗酸化作用の高い食品やサプリメントの摂取を心がけましょう。

○目の酷使はほどほどに

パソコン、DVD、ゲームなどについて集中して目を酷使しがちな現代。適度な休止タイムをいれたり、癒し習慣をとりいれたり、モニター画面の明るさを下げるなど、できるだけ目の負担を軽減する工夫が必要です。

○視力矯正方法は適切に

年齢、ライフスタイルや、仕事内容、体質などにより視力矯正方法の選択肢がかわってきます。メガネ、コンタクトレンズは、適切な処方と管理が大切です。一度選んだから、いつまでもそのまま、というのは厳禁です。また、眼科医の定期的な検査を受けてチェックしましょう。

メガネをお使いの方で、パソコンなど近距離を見続けることが多い方は、度が弱めのパソコンワーク用のメガネを別持つことをおすすめします。

今月のかわら版 : 2 「10月は“3R推進月間”です」

10月は3R(=リデュース・リユース・リサイクル※)推進月間です。

※廃棄物等の発生抑制(Reduce)、再使用(Reuse)、再生利用(Recycle)のこと。

3R推進に関する理解と協力を求めるとともに、循環型社会の形成に向けた取組を推進するため、環境省を含む3R関係8省庁、地方公共団体、関係団体によるさまざまな取組、行事が行われます。

その中でも、身近な「環境にやさしい買い物キャンペーン」をご紹介します。

【キャンペーン概要】

マイバッグを持参する、過剰包装を避ける、詰め替え商品を選ぶ等の行動がごみの減量化につながるように、日常の買い物と環境問題は密接に関係しています。

このため、10月に環境省、経済産業省、3R活動推進フォーラムと全国の都道府県が共同で「環境にやさしい買い物キャンペーン」を実施し、「買い物」における3R行動の実践を呼びかけます。また、流通事業者・小売事業者からも、環境に配慮した商品の購入、簡易包装による購入、マイバッグの持参等の呼びかけが行われます。

環境省では、10月に各地で開催される3R推進地方大会など、いろいろな場で呼びかけを行っています。

【PRキャラクター】

日常生活におけるこまめな環境配慮行動の実践を呼びかける「コマメちゃん」が、10月のキャンペーン期間中、「レジ袋をやめてマイバッグを活用しよう」など、6つの行動を呼びかけます。

①マイバッグの使用

レジ袋をやめてマイバッグを活用しよう。

②古着、古本の購入

フリーマーケットなどを利用しよう。

③必要十分量の購入(野菜1ヶから)

量り売りなどを利用して必要な分だけ購入しよう。

④リサイクル製品の購入

リサイクル製品を購入しよう。

⑤詰め替え用商品の購入

詰め替え用商品を購入しよう。

⑥地域で生産された商品の購入

地域で生産された商品を買おう。

