海洋プラスチックごみ問題

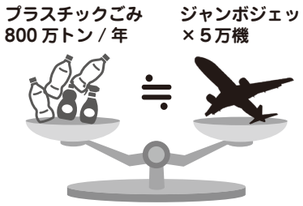
軽くて加工がしやすく丈夫なプラスチック。レジ袋やペットボトルの他にも、プラスチック製のストローやスプーン、おもちゃなどといったあらゆるものに利用されています。

しかし、そんな暮らしにかかせないプラスチック製品が、使い捨てられてごみとなり、生態系、生活環境、漁業、観光への影響など、様々な問題を引き起こしていることをご存知ですか？

海を埋めつくすプラスチックごみ

普段私たちが使っているプラスチック製のペットボトルや容器などは、ポイ捨てされたり適切な処分がされないことにより海に流され、海洋プラスチックごみになります。そうしたプラスチックごみが海洋汚染や生態系に及ぼす影響が問題視されており、食物連鎖でつながっている人間への影響も心配されています。

海に流出するプラスチックごみの量は世界中で年間 800 万トンという試算や、2050 年には海洋プラスチックごみの重量が魚の重量を超えることが予測されています。



2050 年の予測

世界で発生するプラスチックごみの 47％は、私たちの努力次第で減らすことができるペットボトルや食品トレーなどの容器包装に使われるプラスチックです。そして、日本人１人あたりの容器包装プラスチックのごみの量は、世界ワースト２位となっています。

▲市内海岸のプラスチックごみ

私たちにできること

福井県では、海洋へのプラスチック流出を防止するとともに、プラスチックごみの削減・回収・再生利用を推進するため、「ふくいプラスチックスマートキャンペーン」を展開しています。

私たちにできることから始めましょう！

マイボトル運動
ペットボトル飲料を購入する代わりにマイボトルやマイタンブラーを使用することでプラスチックごみを減らせます。

マイバッグ持参
スーパーやコンビニへ買い物に行く際には、マイバックを持参し、レジ袋の使用を断ることでプラスチックごみを減らせます。

環境に配慮した製品選択
買い物の際には、環境に配慮したマークのある商品を選択するように努めましょう。

ポイ捨てしない
何気なく捨てたごみが海洋汚染につながります。必ず分別方法に従い、ごみステーションなどに出しましょう。

10 月は「食品ロス」削減月間！

日本では年間約 612 万トンの食べ物が、食べられるにもかかわらず捨てられていると推計されています（農林水産省推計）。これを 1 人当たりに換算すると、毎日茶碗約 1 杯分（約 132 グラム）の食べ物を捨てていることになります。

食品ロスの半分は家庭から発生

家庭から発生する食品ロスの量は約 284 万トンで、全体の約半数を占めます。家庭での食品ロスを減らすことはごみの減量化にもつながります。

食品ロス削減のコツ

- □安いからといって買いすぎ注意
- □買い物前に冷蔵庫をチェック
- □冷蔵庫を整理しよう
- □食べきれる分だけ作ろう
- □残った料理はリメイクしよう

問合せ先　環境廃棄物対策課　☎ 22 － 8185

イキイキ健活！ プラス1
生活に１つ加える健康習慣
はぴふる通信 VOL.41

無理なく楽しく健康づくり！

健康づくりに大切なことは「継続」です。自分でできることをコツコツ無理なく続けることが生活習慣病予防や介護予防につながります。元気な体を保つために、毎日お口や体を動かして、無理なく楽しく健康づくりに取り組みましょう。

お口の体操を始めよう

よく噛んで食べることは、健康な体を維持するためのポイントの１つです。むし歯や歯周病などでしっかり噛むことができなくなると、栄養をとりにくくなるため、だんだんと体が弱っていくと言われています。正しい歯みがきや定期的な歯科健診で健康なお口を維持しましょう。

また、唇や舌は食事をするときに重要な役割を果たしているため、機能を低下させないように、右記を参考にお口の体操を行いましょう。

マスクをしていてもできるお口の体操

舌の体操

舌は、味を感じるだけでなく食べ物を飲み込むときに重要な役割があります。

①舌をまっすぐ前へ突き出す
②唇（または歯ぐき）を１周ゆっくりなめるように舌を動かす

頬の体操

頬の筋肉を鍛えると、噛む力が改善します。

①両方の頬をふくらませる
②片方ずつ頬をふくらませる

ウォーキングを始めよう

「健幸スマイルチャレンジ」参加者募集！　～歩くことを中心とした 30 日間の健康チャレンジ～

ご好評につき第２弾

今よりも歩数を増やすことや、継続することを目標にチャレンジしてみませんか。
参加者全員に粗品を進呈！さらに、目標達成者の中から抽選で素敵な賞品を進呈します！

チャレンジ期間：11/1 ㈰～ 11/30 ㈪　※要申込

【事前オリエンテーション・体組成測定・講座】
日時：10/26 ㈪ 9:30 ～ 11:30　　場所：きらめきみなと館　　参加費：無料
講座「歩くための良い姿勢と一日でも長く続けられるヒント」
講師：養生デザイン 理学療法士　山中 雄大 氏
対象者：20 歳以上の敦賀市民　　募集開始：9/23 ㈬～（先着 30 人）

▲参加申込フォーム

▲前回の様子（19頁に掲載）

敦（とん）とんウォーク　～とんとん拍子に健康づくり～

定期的にアーケードをウォーキングしませんか。
各自でコースを歩きます。3 回以上参加すると粗品を進呈！
とき：9/11 ㈮、9/23 ㈬、10/9 ㈮、10/20 ㈫、
　　11/10 ㈫、11/24 ㈫
受付時間：9:30 ～ 10:30　　受付場所：氣比神宮前広場
参加費：無料（事前申込不要）

- ▶10/9、10/20、11/10 は姿勢チェックを実施（当日受付で定員あり）
- ▶天候等により中止となる場合は、市ＨＰでお知らせします。
- ▶検温と体調確認をし、受付時マスク着用の上お越しください。
- ▶体調に合わせて適宜マスクを外してウォーキングしましょう。

問合せ・申込先　健康推進課　☎ 25 － 5311