

vol.015

無料配布

発行部数

350,000部

新聞折込

147,600部

ポスティング

206,800部

地域の防犯・防災、医療に関する情報をお届けします

あんしん・あんぜんだより

2016

12

あなたの街の安心・安全
生活情報をお届けします

発行元 読売新聞千葉中部読売会
〒260-0013 千葉市中央区中央4-15-3 読売千葉ビル
お問い合わせ窓口 TEL.043-224-1800

発行日：毎月5日
千葉市、四街道市
市原市、習志野市版



一般社団法人 千葉市歯科医師会

千葉市にお住まいの方々の健康を守るために、さまざまな活動をしています。

医療

口内炎の予防



口内炎ができると、食事のときはしみるし、舌を動かすだけで痛くて話づらくなるし、とてもつらいですね。そこで今回は、簡単に口内炎を予防する4つの方法をお伝えします。

- ① 歯磨きやうがいをしっかりと、口の中を清潔に保ちましょう。
- ② 口の中が乾燥しないように、あめやガムなどで唾液を出すようにしましょう。
- ③ 偏食せずバランスの良い食事をとりましょう。特に緑黄色野菜を積極的に食べて、ビタミン不足にならないようにしましょう。

- ④ 「疲れ」や「ストレス」をためないようにして、免疫力を上げましょう。

口内炎は通常1~2週間で治りますが、治りにくいときはかかりつけの歯科医院を受診しましょう。



「歯を治療したいけれど、歯科医院に通院できない…」という方、千葉市歯科医師会では「訪問歯科診療活動」を行っています。

詳しくはホームページをご覧ください。

千葉市歯科医師会 www.chibada.ne.jp

あんしん・あんぜんだより

「千葉市、四街道市、市原市、習志野市」版 発行エリア、部数のお知らせ

「あんしん・あんぜんだより」は読売新聞をご購読の方には新聞折込みで、ご購読でない方にもポスティングでお届けいたします。

私たちは日々の配達業務を通じ、地域の異変に気付いた場合には即「警察」や「消防」に協力を要請するなど、地域の見守り運動を実践しております。

ポスティングを承ります

ポスティングは、市町村はもとより、○丁目単位でも可能です。

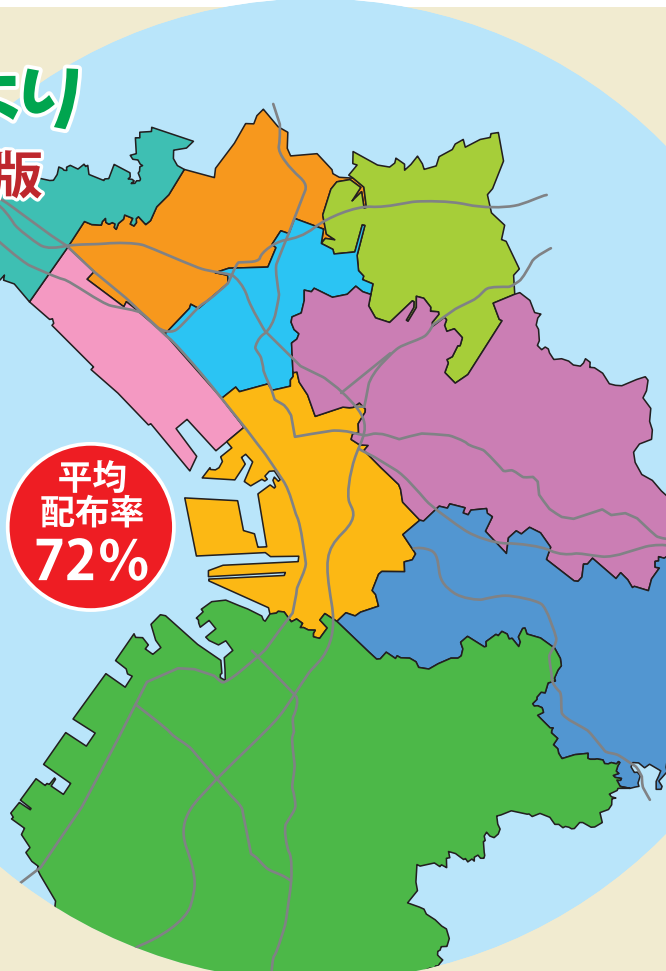
ご依頼主様のご希望を最優先したうえで、新聞販売店で熟知した情報をもとに適切な配布エリアを設定し、必要な地域に、無駄なく配布いたします。

習志野市の一部 **配布率 70%**
世帯数 ▶▶▶▶▶ 40,000
配布数 ▶▶▶▶▶ 27,980

美浜区 **配布率 62%**
世帯数 ▶▶▶▶▶ 64,619
配布数 ▶▶▶▶▶ 40,320

中央区 **配布率 71%**
世帯数 ▶▶▶▶▶ 98,528
配布数 ▶▶▶▶▶ 69,476

市原市の一部 **配布率 78%**
世帯数 ▶▶▶▶▶ 12,947
配布数 ▶▶▶▶▶ 10,100



稲毛区 **配布率 70%**
世帯数 ▶▶▶▶▶ 70,649
配布数 ▶▶▶▶▶ 49,567

花見川区 **配布率 85%**
世帯数 ▶▶▶▶▶ 56,750
配布数 ▶▶▶▶▶ 48,379

四街道市 **配布率 74%**
世帯数 ▶▶▶▶▶ 37,933
配布数 ▶▶▶▶▶ 28,185

若葉区 **配布率 65%**
世帯数 ▶▶▶▶▶ 65,690
配布数 ▶▶▶▶▶ 43,001

緑区 **配布率 74%**
世帯数 ▶▶▶▶▶ 50,593
配布数 ▶▶▶▶▶ 37,310

世帯数：平成27年10月現在