

vol.018

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

2017

3

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



体気を付けよう、  
の姿勢

猫背の姿勢で立っていると、体のバランスをとろうとして頭が前に出てしまいます。この状態を「前頭位」といいます。頭は重いので、下顎が後ろに引っ張られて口がぽかんと開きやすくなったり、舌の先が下の前歯の裏側にある「低位舌(ていせい)」になったり、出っ歯に見えたりします。

また、猫背の状態で座っていると、重心が腰の位置になるので、立っているときよりも首や腹部を圧迫します。そのため、呼吸を楽に行おうと下顎を前にしようとするので、顎の位置が不安定になってしまいます。従ってどちらも歯並びに悪影響を与えてしまうのです。

お子さんの場合、姿勢を良くするためには、足がぶらぶらすると体のバランスがとりにくく猫背になりやすいので、座った状態で足が着くいすを使用するといふようです。皆さんも普段から正しい姿勢を心掛けましょう。

「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](http://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、〇丁目単位でも可能です。

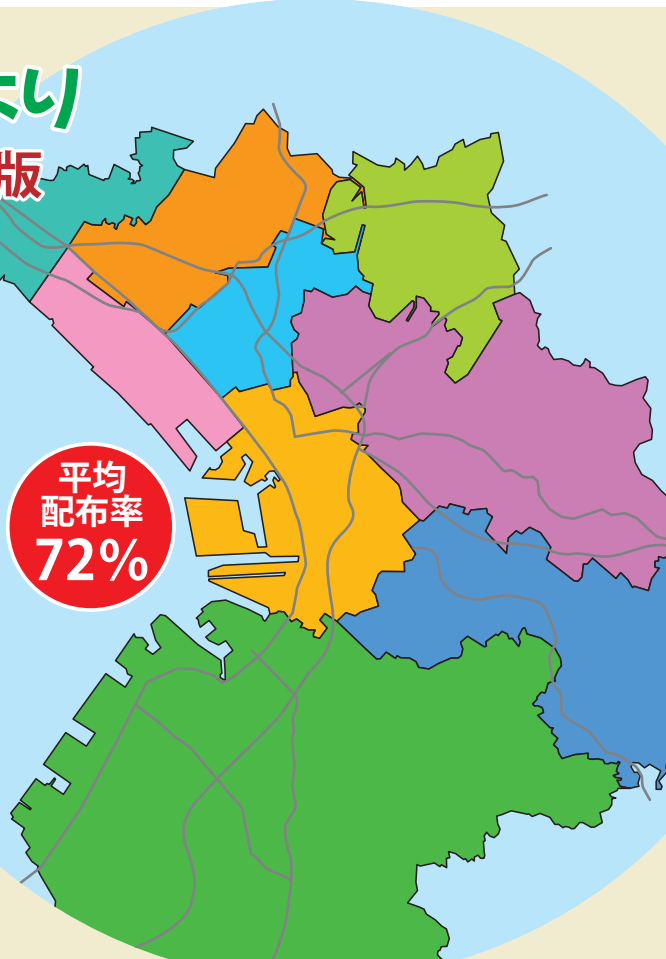
ご依頼主様のご希望を最優先したうえで、新聞販売店で熟知した情報をもとに適切な配布エリアを設定し、必要な地域に、無駄なく配布いたします。

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