

vol.020

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
5

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



「きちんと口腔内ケアをしているのに、なぜ改善しないの?」という方、もしかしたら栄養バランスが崩れているかもしれません。また、「歯がしみる」という知覚過敏などの方も、栄養バランスを整えることで改善することがあります。

口腔内を構成する栄養素で必要なのは、タンパク質、ビタミンC、鉄、ナイアシンなどです。

一般的に、タンパク質の摂取量は基準値よ

り少なめになりがちです。肉をはじめ、豆腐や豆乳、納豆などの大豆類、卵、魚からも取れるので、植物性と動物性を合わせて摂取すると良いでしょう。ビタミンCは、赤・黄ピーマン、アセロラ、芽キャベツなど、鉄分はレバーのほか、卵黄、ハマグリなどの貝類に多く含まれます。

人間の体は食事からつくられるため、口腔内の健康には適度な運動と栄養面からのアプローチも大切なのです。

「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、〇丁目単位でも可能です。

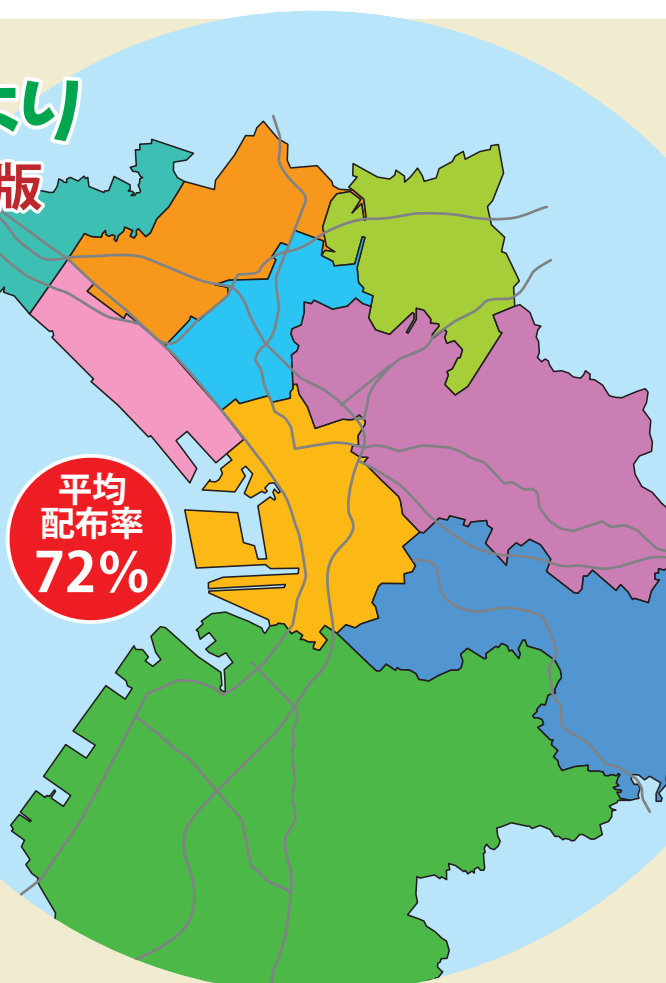
ご依頼主様のご希望を最優先したうえで、新聞販売店で熟知した情報をもとに適切な配布エリアを設定し、必要な地域に、無駄なく配布いたします。

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