



未来のために、いま選ぼう。

国民運動「COOL CHOICE」推進連載 第5回

料理残していませんか？

今年も残すところ1か月を切りました。年末年始の宴会が今から待ちきれないという人も多いのではないのでしょうか。

ところで皆さん、宴会などで提供された料理はきちんと食べきっていますか？

日本では、本来食べられるにも関わらず廃棄される「食品ロス」が年間約621万トン発生しています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（平成26年で年間約320万トン）の約2倍に相当します。そして、この食品ロスのうち約120万トンが外食産業から発生しています（平成26年度農林水産省推計値）。

食品ロスを少なくすることは、食べ物を大切にすることであると同時に、生ゴミを減らすことにつながるため、ゴミの運搬・焼却に伴い排出されるCO₂の削減につながります。そこで宴会の幹事の皆さん、宴会に「食べきりタイム」を設けて、料理の食べきり呼び掛けを試みましょう。「食べきりタイム」とは、食品ロス削減のため、宴会終了前に、残った料理をゆっくりと味わう時間のことです。

○呼びかけ例
皆さま、だんだんお開きの時刻

が近づいてまいりましたが、お席にはお料理がまだ残っており、お席にお戻りいただき、締めめの少しの間、おいしいお料理を心ゆくまでお楽しみください。
食べ残しを減らす心がけを持つて料理を楽しむこと、これも一つの「COOL CHOICE」です。刺身のつまとパセリもおいしく食べられますよ！

それいけ！クールチョイス大作戦！ちきゅうをすくうのは きみたちだ！

クールチョイスイベントを開催します。「クールチョイスってどんなもの？」「地球温暖化って何だろう？」を楽しく学びましょう。

とき 1月14日(日)
午前10時～午後5時

ところ 歴史文化伝承館

内容 クールチョイスに関連したステージイベント（サイエンスショー等）、ワークシヨップ（工作等）、企業・団体等ブース出展ほか

対象 小学生以下の児童、その家族

※詳細は市報1月号に掲載します。
☎環境立市推進課 22-2378

子どもの具合が悪いときの 上手なお医者さん のかかり方



ポイント1

かかりつけ医を持ちましょう

「かかりつけ医」とは、身近にいて、気軽に健康相談をしたり、病気の初期的な治療をしてくれるお医者さんのことです。普段の子どもの様子を把握していて、病気だけではなく予防接種などの相談にも乗ってくれます。必要なときには、適切な病院やお医者さんを紹介してもらえます。

ポイント2

できるだけ診療時間内に受診しましょう

昼間、子どもの体調がおかしいと思ったら、早めに受診しましょう。

休日や夜間の救急医療はあくまでも緊急事態に備えるためのものです。診療には医師以外にも検査技師、薬剤師、看護師など多くのスタッフが関わっています。緊急の場合を除き、体制が整っている通常診療時間内に受診しましょう。

ポイント3

休日・夜間に具合が悪くなったときの救急体制等を知っておきましょう

医師会等の協力で平日夜間小児初期救急診療や休日急患当番医があります。急な病気で困ったら受診しましょう。また、病院へ連れて行こうか迷ったら、埼玉県救急電話相談（☎#7119または048-824-4199）をご利用ください。経験豊富な看護師が参考になるアドバイスをしてくれます。

※詳しくはP22下欄をご覧ください。

ポイント4

子どもの症状や様子がわかる人が付き添いましょう

いつから具合が悪いのか、発熱や体の痛み、食事の状況、飲ませた薬などの説明をできる人が一緒に行くと診察がスムーズに受けられます。

ポイント5

診察を受けるときに持っていくと便利なもの

- ・保険証、診察券、母子健康手帳、こども医療費受給資格証等
- ・体温や症状を書いたメモ、飲んでいた薬、着替え、タオル、紙おむつ、ティッシュペーパー、ビニール袋、おもちゃなど

☎地域医療対策課 22-2279