

泉 区役所掲示板

マークの見方

氏名(ふりがな) 電話(番号) ファクス(番号) 〒・住所 年齢 行事名 費用
 Eメール (アドレス) ホームページ 申込み 問合せ 電子申請 横浜市電子申請・届出システム



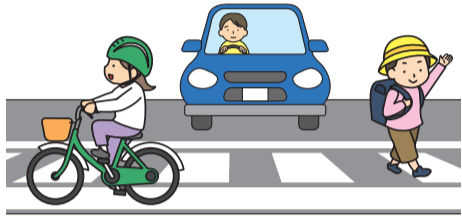
●掲載されているイベントなどは、中止・延期になる場合があります ●費用の記載がない場合は無料 ●特に断りのないものは当日自由参加 ●区役所の駐車場は有料です ●今月11日以降の市や外郭団体などの事業を掲載しています

4月6日(土)から15日(月)は「春の全国交通安全運動」期間です!

春になり新入園児が登園し、新入学の児童・生徒も登校を始めています。大切な命を守るためにも、大人が交通ルールを守り、子どものお手本になりましょう。

運転する皆さんへ

- 横断歩道は**歩行者優先**です
- 生活道路では、特に**子どもの飛び出しに注意**しましょう
- 駐停車車両の陰**に子どもがいないか、確かめましょう
- 自転車で歩道を走行する場合は**徐行**しましょう



保護者の皆さんへ

- 交通ルールを守る**ことの大切さをお子さんに伝えましょう
- チャイルドシート・シートベルトの正しい着用**や、**自転車に乗る際のヘルメット着用**を徹底しましょう
- 道路を**横断する前には必ず立ち止まって**、自分で安全を確認することを習慣づけましょう

区内の新入学児童*にランドセルカバーや反射材を配布して、交通安全啓発を行っているぞん!

*区内市立小学校のみ



問 地域活動支援担当 ☎ 800-2397 fax 800-2507

フレイル予防!



フレイルは小さな変化から始まり、進行する可能性があります。まずは、フレイルチェックをして、予防のポイントを確認しましょう。前回のフレイルチェックは広報よこはま2月号7ページで紹介!



フレイルチェック

第2弾!

項目	ここにチェックがついた人は	フレイル予防のポイント
週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> いいえ	社会参加へ
普段から近所の人や友人、同居していない家族と交流がありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	
6か月間で2~3キログラム以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	栄養へ
1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> いいえ	

※厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版(令和元年度)「後期高齢者の質問票」一部改変・抜粋

栄養

いろいろな食品をきちんと食べ、栄養不足にならないことが、健康長寿につながります

●合言葉で覚えよう!毎日食べたい10食品群。毎日7つ以上を目標に食べましょう!



※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です
出典:東京都健康長寿医療センター研究所

社会参加

社会活動などへの参加は元気の秘訣!地域や社会と積極的に関わっている高齢者ほど、健康状態が維持されます

- 1日1回以上の外出
- 週1回以上は、友人・知人などと交流
- 楽しさや、やりがいのある活動に参加

4年後の生活機能「維持」への効果

月に1回以上ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!



※「参加なし」を「1」とした場合と比較

出典:Nonaka K,etal. Plos One,2017.東京都健康長寿医療センター研究所

区役所や区内地域ケアプラザでは、健康づくり・介護予防(フレイル予防)について学び続けるためのお手伝いをしています。詳しくはお問い合わせください。

問 高齢者支援担当 ☎ 800-2434 fax 800-2513