

さかえ 10

月号 No.276

栄区は国際認証・セーフコミュニティの認証都市です

栄区のいま
(2020年9月1日現在)

人口 119,643人
世帯数 51,970 世帯

ここから栄区版(5~12ページ)です

- コラム……………⑤⑥ページ
- 福祉保健センターだより……………⑦ページ
- 特集「セーフコミュニティやってみた」……………⑧⑨ページ
- 各種お知らせ……………⑩~⑫ページ



特集

セーフコミュニティ やってみた

～実践!自宅のできるセーフコミュニティ～

セーフコミュニティ -安全・安心なまちづくりの証-

栄区が、「セーフコミュニティ」という国際認証を取得していることを知っていますか?
「セーフコミュニティ」とは、「致命的な事故やけがは、その原因を究明することで予防できる」という考えに基づき、地域ぐるみで予防活動を展開するまちに与えられる認証です。
栄区は平成25年に日本で8番目に認証を取得し、地域の皆さまと行政・関係機関が一体となって安全・安心なまちづくりに取り組んでおり、今回紹介する「子ども」「高齢者」の安全のほか、「交通安全」や「スポーツ時の安全」「防犯」「自殺予防」「児童虐待予防」「災害時の安全」をテーマに活動しています。



平成22年
活動宣言

平成25年
認証取得

平成30年
再認証取得



特集は8・9ページへ

※実施状況については、事前にホームページや紙面に記載のある問合せ先に確認してください。
※マスク着用、密閉・密集・密接を避ける等の感染症対策に取り組みましょう。

イベント中止のお知らせ

今年度開催を予定していた「第21回栄区民まつり(11月7日(土)開催予定)」「第31回栄区民ロードレース大会(1月9日(土)開催予定)」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、中止を決定しました。来年度以降は、皆さんに安心してご参加いただけるよう、対策を講じたうえでの開催を検討していますので、ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問 栄区民まつりについて 地域活動係 ☎894-8391 fax 894-3099 / 栄区民ロードレース大会について 生涯学習支援係 ☎894-8395 fax 894-3099

毎年10月はピンクリボン月間です!

ピンクリボンとは?

年々罹患する人が増えている乳がんの正しい知識を広め、乳がん検診の早期受診を推進することを目的とした啓発のシンボルです。

セルフチェックと乳がん検診で自分を大切に

月1回を目安に胸のセルフチェックを行い、しこりがないか確認してみましょう。定期的に行うことで変化に気づき、早期発見につながりやすくなります。

また、横浜市では、職場等でがん検診を受ける機会のない市内在住の40歳以上の女性を対象に、市内の医療機関で乳がん検診を実施しています。栄区役所を会場にした乳がん検診もあります。詳しくは、健康づくり係までお問い合わせください。



問 健康づくり係 ☎894-6964 fax 895-1759

花と緑の魅力スポットを募集します

オープンガーデンの会場や花壇がきれいな公園など、区内の花と緑の魅力スポットを紹介するリーフレットを更新します。日頃、心を込めて手入れをされているお庭や花壇を紹介し、交流の輪を広げてみませんか。



【募集内容】

- ・令和3年度にオープンガーデンを開催するグループ(会場3か所以上)
- ・お庭や花壇、プランター等を管理している地域の団体(愛護会など)

【応募方法】

12月11日(金)までに①参加会場申込書②写真を郵送・メール(☎sa-kikaku@city.yokohama.jp)または直接企画調整係(区役所本館4階45番窓口)へ。

詳しくは

問 企画調整係 ☎894-8161 fax 894-9127

実践!自宅でできるセーフコミュニティ

国際認証!

世界が認めた安全・安心のまち栄区は、一人一人の小さな心がけややさしさ、誰かを大切に思う気持ちから成り立っています。

今月は、在宅の時間が増えている今、今日から自宅で実践できる、身近なセーフコミュニティの取組を紹介します。自分自身や大切な人を守るため、さっそく試してみたいはいかがでしょうか。

【特集に関する問合せ】区政推進課 地域力推進担当 ☎894-8936 📠894-9127

子どものけが予防

1 親子でけが予防をやってみた



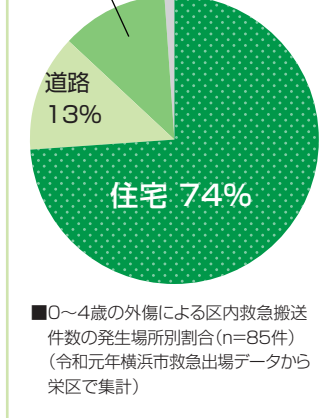
実践してみたのは…
五島さんご一家
俊太郎さん・優成くん(2歳)・梓さん

活発に動き回るようになった優成くんのために順次自宅改造中!

子どもがけがをするのはどんな場所?

栄区内で昨年発生した0~4歳のけがによる救急搬送件数のうち、74%が住宅内で発生したけがによるものです。

公衆出入の場所 12%



CASE 1 ベランダを片付けてみた

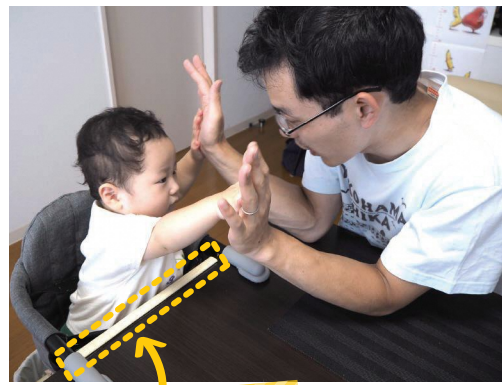


ベランダにものを置いていると、それを踏み台にした子どもの転落事故につながるので、きれいに片づけました。大人では気づきにくいことが子どものけがにつながるのだなと思いました。

大人が踏み台にできない物も注意!



CASE 2 家具の角を保護してみた



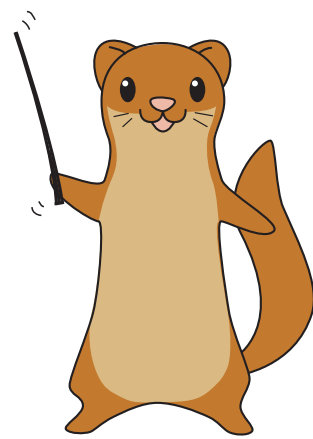
息子がテーブルの角にぶつかってけがをしないよう、クッションテープを貼りました。テープをかわいく飾って楽しみながらけが予防ができました!



かわいくなって嬉しい~♪

いつも息子が座る位置にも貼っています!

お手製のマスキングテープで飾って楽しく♡



セーフコミュニティをやってみた

特集

高齢者のけが予防

2 転倒予防をやってみた

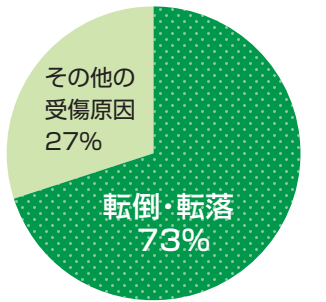


実践してみたのは…
湯瀬 洋子さん

栄区シニアクラブ連合会で活動中!
「最近、転倒予防につながる運動を教えるための資格をとりました!たくさんの方に転倒予防について知っていただきたいです」

高齢者がけがをする原因は?

栄区で65歳以上の方がけがのため救急搬送される原因の73%が「転倒・転落」で、その半数以上が住宅内で発生しています。自宅での転倒による負傷が原因で、入院や介護が必要となるケースもあり、予防の取組が大切です。



CASE 1 床のものを片付けてみた

床にものを置きっぱなしにしていると、つまづいたり滑ったりして、転倒の原因になるんですね。片づけることで歩くスペースが広がり、安全な空間になりました!



書類やリモコンをつい床においてしまいます



Point

よく使う靴や書類は壁にかけるとすぐ使えるので便利です!



取組後

整理整頓だけが予防!



食卓でパソコン作業。コードにつまづきそうになったことも



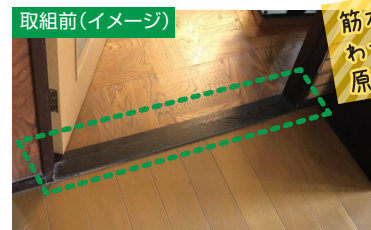
食卓のパソコンを専用デスクへ!

取組後

コードは足元にまとめました!

CASE 2 段差をなくしてみた

私の家では、リフォームした際、ドアの足元にあった敷居をなくしました。これですまづくことが減ったと感じています。また、筋力維持のため仲間とノルディックウォーキングなどに取り組んでいます。



筋力が低下すると、わずかな段差でも転倒の原因に...



取組後

この部分にあった敷居をとりました!

高齢者の転倒予防チェックリスト

- ✓ スリッパや滑りやすい靴下を履かない
- ✓ カーペットなどの敷物はシワや端のめくれに注意
- ✓ 筋力を維持するため、簡単な体操や運動を習慣にする

もっと詳しく知りたい方は

- 子どもの事故予防について (こども青少年局ホームページ「子どもの事故予防」)
横浜市 子どもの事故予防 検索
- 高齢者のけが予防について (栄区ホームページ)
栄区 高齢者安全対策分科会 検索
- セーフコミュニティ全般について (栄区ホームページ)
栄区 セーフコミュニティ 検索



子どもの事故予防リーフレット 転倒予防体操リーフレット

新しい生活習慣等に少し疲れてしまったら...

在宅の機会が増えたことで、生活習慣の変化によるストレスをためこんでいませんか? 栄区のセーフコミュニティでは、「こころの健康」を守る活動もしています。悩みはひとりで抱え込まないようにして、こころの健康を守りましょう!

新型コロナウイルス感染症とこころの健康 (横浜市こころの健康ホームページ)

横浜市 コロナ こころの健康 検索

