

9月は健康増進普及月間

からだにいいこと はじめよう！

ライフステージ(年齢・性別)に応じた健康づくりで「元気で長生き」を目指そう

超高齢社会を迎えた今、平均寿命だけでなく健康寿命を延ばすことが重要です。

元気で長生きするためには、死亡原因の約6割を占める生活習慣病の予防に加え、介護の原因となる「骨折・転倒」「高齢による衰弱」等の予防が大切です。年齢とともに、健康でいるために気を付けるポイントは変化します。

この機会に、ご自身に合った健康づくりを実践してみませんか。

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁舎分館1階) ☎(5273)3047・FAX(5273)3930へ。

働き盛り(青壮年期)の方 生活習慣病予防のために

プラス1皿 野菜を食べよう

- 1日の野菜摂取量の目安は350g(小鉢5皿分)
日本人の平均的な野菜の摂取量では、1日に必要な摂取量から小鉢1皿分足りていません。1日1回、いつもより野菜を増やして健康的な食生活に近づけましょう。



小鉢1皿の目安
(70g程度)

例えば… 朝食にトマト半分を追加



プラス10分動こう

- 歩数は1日8,000歩を目安に
日常の身体活動量を増やすことで、生活習慣病のリスクを下げられます。今より10分多く動きましょう。



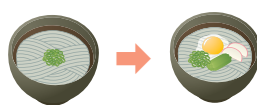
例えば… 歩ける距離は意識的に歩く

高齢期の方 いつまでも元気でいるために

1日1回魚・肉・卵などのたんぱく質を取ろう

新宿区民の65歳以上の約4人に1人が低栄養傾向にあります。たんぱく質やエネルギーの不足は筋肉の減少や体重の低下につながります。バランスよく食べて、身体機能を維持しましょう。

例えば… おそばに卵をプラス

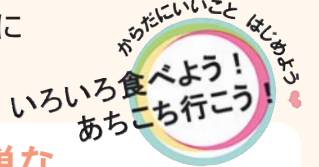


1日1回簡単な筋トレをしよう

筋肉は鍛えれば何歳からでも増やすことができます。無理のない筋トレで、歩力が衰える運動器症候群「ロコモティブシンドローム」を予防・改善しましょう。

例えば…

物につかまりながら、床につかない程度に片足を上げる(左右1分間ずつ、1日3回)



※食事や運動の制限がある方は、医師の指示に従ってください。

災害への備えはできていますか

8月30日～9月5日は防災週間

防災週間に合わせたイベント・災害対策のための区の支援事業等をご紹介します。

9月3日(日)午前11時～午後4時開催



フェスタに参加して、さまざまな催しを通じて楽しみながら防災について学びましょう。各会場ではボランティアが、外国語での案内や障害のある方へのサポートなど、来場者の方をお手伝いします。フェスタの主な催しは以下のとおりです。そのほかの催しや時間・内容等詳しくは、お問い合わせください。

【問合せ】▶危機管理課地域防災係(本庁舎4階) ☎(5273)3874・FAX(3209)4069、▶同フェスタ実行委員会事務局(ピースポート災害ボランティアセンター内) ☎(3363)7967へ。

屋外会場 都立戸山公園 (大久保地区)

※雨天時は一部プログラムを変更します



子ども向け
おもちゃのかえっこと防災体験

持参したおもちゃや防災プログラム体験(※)で獲得した「カエルポイント」で、ほかの子どもたちが持ち寄ったおもちゃと交換できます。



※水消火器での当てゲーム(上写真)、毛布で担架タイムトライアル、煙・揺れ体験ほか

●障害当事者と作るプログラム

車いすやアイマスクを使った避難体験や防災クイズができます。

屋内会場 新宿スポーツセンター (大久保3ー5ー1)

●わが家の災害対策を再確認してみよう 災害対応策セミナー・ワークショップ

易しい日本語や中国語での災害対応ワークショップ、英語での救命講習、ペット防災対策講座、視覚障害のある方向けのワークショップ等を実施します。

同時開催 しんじゅく耐震フォーラム2017

しんじゅく防災フェスタと同日・同会場で開催します。当日直接、おいでください。

【会場・内容】▶都立戸山公園…耐震相談会、▶新宿スポーツセンター…地震シミュレーションアニメ上映会(午前11時～午後0時30分)、耐震ベッドの実物展示、住宅ペーパークラフトの展示・配布

【問合せ】防災都市づくり課(本庁舎7階) ☎(5273)3829、新宿区耐震補強推進協議会事務局 ☎(6380)0275へ。

首都直下地震等に備えて

家具類の転倒等防止対策を

首都直下地震が発生した場合、新宿区では最大で震度6弱～6強の揺れが予測されています。震度6強では、固定していない家具は移動し倒れるものが多くなります。国内の地震では、負傷者の3～5割が家具類の転倒・落下・移動が原因で負傷しています。大切な命を守るため、家具類の転倒防止対策に取り組みましょう。

【問合せ】危機管理課危機管理係(〒160-8484歌舞伎町1ー4ー1、本庁舎4階) ☎(5273)4592・FAX(3209)4069へ。

住宅用家具転倒防止器具取り付け事業をご利用ください(取り付け費無料)

区内在住の方に、専門業者を派遣して、設置場所に適した器具や取り付け方法を調査し、器具を無料で取り付けます。

【費用】器具の購入費用は利用者負担(区が派遣する専門業者からの購入も可。天井や壁等に補助工事が必要な場合の費用は利用者負担)【申込み】所定の申請書を郵送・ファックスまたは直接、危機管理課危機管理係へ。申請書は同係・特別出張所で配布しているほか、新宿区ホームページから取り出せます。毎月25日までに受け付けた申請は、翌月5日ごろまでに決定通知書をお送りします。後日、訪問日等を調整するため、業者から電話連絡します。

生活保護を受給している世帯の方・災害時要援護者名簿に登録している方には家具転倒防止器具(5点まで)を無料で配布・取り付けます(1回のみ)

災害時要援護者名簿は、災害時の避難等に支援が必要な方を事前に把握するため、本人の申し出により登録し、作成しています(登録者から優先的に救出するための名簿ではありません)。

※名簿への登録について詳しくは、地域福祉課福祉計画係(本庁舎2階) ☎(5273)4080・FAX(3209)9948へお問い合わせください。

■家具転倒防止器具の例■

▼突っ張り棒で天井に固定



▲L字金具等で壁に固定

台風・集中豪雨・地震等に備えて

がけ・擁壁改修のための支援事業の活用を

台風・集中豪雨・地震などにより、不安定な状態のがけや擁壁等に大きな被害が発生する可能性があります。日頃から、がけや擁壁の点検、適切な維持管理が必要です。区では、がけ・擁壁の安全化に向けて以下の支援事業を行っています。詳しくは、お問い合わせください。

▶擁壁の改修についてアドバイスするコンサルタントの派遣、▶擁壁の改修を行う際の工事費の助成、▶土砂災害警戒区域(※)内のがけ等の安全化に向けてアドバイスする土砂災害アドバイザーの派遣

※急傾斜地の崩壊など土砂災害が発生した場合に、住民等の生命・身体に危害が生じる恐れがあるとして東京都が指定した区域(区内の土砂災害警戒区域は、新宿区ホームページで閲覧可)。

【問合せ】建築指導課構造設備担当(本庁舎8階) ☎(5273)3745・FAX(3209)9227へ。



▲擁壁や擁壁の上部から水が浸み出していないか、膨らみや亀裂がないかなど点検をしましょう