

9月21日(金)～30日(日)

秋の全国交通安全運動

やさしさが 走るこの街 この道路

【問い合わせ】 葛飾警察署 ☎3695-0110 亀有警察署 ☎3607-0110 【担当課】 道路管理課交通安全対策担当

●子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止

子どもの交通事故は、下校時間帯の午後2～6時の間に多く発生しています。また高齢者の交通事故は、道路横断中に多く発生しています。

子どもと高齢者本人が危険な場所を知って交通ルールを守ることと、周囲の思いやりが大切です。

★高齢運転者による交通事故が増えています

運転に自信がなくなった方は、運転免許証の自主返納をお考えください。

●全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底

後部座席でシートベルトを着用せずに交通事故に遭った場合、車外へ投げ出されたり同乗者とぶつかったりする恐れがあります。また6歳未満の子どもにはチャイルドシートの着用が義務づけられています。

●飲酒運転の根絶

飲酒運転は犯罪です。運転者以外にも酒類の提供者や車両の同乗者も罰せられます。自転車も飲酒運転の対象です。

●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止

夕暮れ時と夜間は視界が悪くなります。反射材用品を身に着けたり、自転車運転中は必ずライトを点灯させたりして自分の存在をアピールし、交通事故を防ぎましょう。

自転車ナビマークを知っていますか？

自転車ナビマークは、自転車が車道通行する場合の走行すべき場所と方向を示しています。車道を走行する時は、左端を自動車と同じ方向に通行してください。



●二輪車の交通事故防止

二輪車に乗る際はヘルメットの顎ひもをしっかりと締め、胸部・腹部を守るプロテクターも着用しましょう。カーブや交差点の手前では十分に速度を落としましょう。

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間

健康寿命を延ばしましょう

健康寿命を延ばすためには、適度な運動・バランスの良い食事・禁煙・歯磨きといった生活習慣が大切です。この機会に生活習慣を見直し、できるところから健康づくりを始めましょう。

【担当課】 健康づくり課 ☎3602-1268

葛飾区の65歳健康寿命※(平成28年度)

男性 80.58歳 女性 82.47歳
(東京都 男性81.04歳 女性82.56歳)

※65歳の方が何らかの理由のために、介護が必要になるまでの年齢を平均的に表したものです。
(東京都福祉保健局調べ)

1 運動

適度な運動を継続して強い骨や筋肉をつくろう

骨や筋肉の量は20～30歳にピークに達し、その後は加齢に伴って徐々に低下します。骨や筋肉は、適度な運動で刺激を与えて適切な栄養を摂取することで、強く丈夫に維持されます。次の3つの運動を組み合わせると効果的です。



1 お風呂上がりに首・肩・足首などの筋肉を伸ばす、ラジオ体操などのストレッチ(10分程度)
筋肉と関節の可動域を広げることでけがを防止し、運動効率を高めます。

2 スクワット、階段を使う、腹筋に力を入れるなど筋力トレーニング(10分程度)
筋肉量の増加により基礎代謝が上がり、痩せやすい身体になります。

3 散歩、エアロビクス、水泳など有酸素運動(30分程度)
全身持久力が向上し、疲れにくくなります。
意識して毎日の生活の中で少しずつ行うことで運動の習慣へとつながっていきます。まずはできることから始めて、運動を継続しましょう。

3 しっかり禁煙

健康のために禁煙を

喫煙をすると血液中の善玉コレステロールの減少、中性脂肪や悪玉コレステロールの増加、血糖値の上昇を招き、循環器疾患や糖尿病につながる可能性が高くなります。また、喫煙はがんの発症リスクを高めますので、健康のためにも禁煙をお考えください。



2 食事

野菜や牛乳・乳製品などバランス良く取り、塩分は控えよう

食事は主食・副菜をそろえて取ることが栄養バランスの基本です。1日1人当たりの野菜の平均摂取量は目標量350gに対して70g不足しているため、あと1皿野菜料理を多く取ることを意識しましょう。また牛乳・乳製品などはカルシウム・タンパク質などを手軽に取れる良い食品です。1日1回取る習慣を身につけましょう。



食塩の平均摂取量は少しずつ減って約10gになりましたが、高血圧症などの予防の観点からあと2g減らしましょう。

健康的な食生活を応援する「かつしかの元気食堂」もおすすめです

「かつしかの元気食堂」は、栄養バランスの良いメニューや塩分を控える注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供する区が認定した飲食店です。平成30年8月末現在、計101店舗を認定しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。右のQRコードからもアクセスできます。



4 歯とお口の健康づくり

歯とお口をいつまでも健康に

歯とお口が健康であれば、食事を楽しむことができ、丈夫な体をつくることができます。



歯やお口の健康は、身体の健康や豊かな生活を送るためにもとても重要です。

歯やお口の健康を保つためのポイント

- ▶ 1日1回は丁寧に歯磨きをする。
- ▶ 食事の際はゆっくりよくかむことを意識する。
- ▶ かかりつけ歯科医をもつ。

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

保育士就職フェア

保育士などを対象に、区内私立認可保育所への就職案内を行います。

【日時】
9月29日(土)午前11時～午後4時
(最終受付は午後3時30分)
直接会場へ。

【会場】
亀有地区センター
(亀有3-26-1リリオ館7階)
【問い合わせ】 葛飾区私立保育園連盟(徳育保育園)
☎5648-6366

【担当課】 子育て支援課

リフォーム・リノベーション

ご家族の安心・安全のため、大切な住まいのメンテナンスや機能向上をご検討なさいませんか？

相談・見積
無料

お見積・地元で20年
真心対応

住宅リフォーム
事業者団体
国土交通大臣登録

外壁・屋根・雨樋・雨漏り・天井浸み・壁紙・サッシ・ベランダ
階段・床補修・床暖房・駐車場・門扉・上下水道・キッチン・風呂
トイレ・介護・耐震化・増改築・建替え 内外装全般 豊富な経験と実績

TOYODO HOUSE-SP (株)東洋堂ハウスSP info@toyodo-house.com

金町支店 03(5876)3963 JR金町駅前 〒125-0041 葛飾区東金町 1-44-13 越後屋ビル2F
小岩支店 03(6458)0064 JR小岩駅前 〒133-0057 江戸川区西小岩 1-28-12 カーサ西小岩2F
JR平井駅前 平井・千住支店 03(6802)9375 平井駅前 〒131-0041 葛飾区平井 1-1-1 千住ビル2F
Mロ葛西駅前 葛西支店 03(6808)6250 Mロ葛西駅前 〒133-0057 江戸川区西小岩 1-28-12

庭木1本からお手入れOK!



お客様への約束
★土日でもOKです
★トイレはお借りしません
★お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m(高さ2m)
通常2,000円が 先着10名様限り
1,000円(税別)

(株)ガーデンエクスプレス 年中無休 営業時間9～17時
☎0120-61-4128 見積無料
葛飾支店 葛飾区立石6-11-12