

7月は「社会を明るくする運動」 強調月間・再犯防止啓発月間

7月1日(月)には、大磯駅や町内店舗等での街頭啓発活動を実施します。



更生ペンギンの
ホゴちゃん・サラちゃん

「社会を明るくする運動」とは

犯罪や非行の防止、罪を犯した人たちへの更生について理解を深め、犯罪や非行のない明るい地域社会を築こうとする全国的な運動で、今年で69回目を迎えます。

「社会を明るくする運動」講演会 「児童虐待」の現状と

理解について、実際に虐待を受けた子供たちと暮らした経験を持つ講師による児童虐待に対する理解が深

まる講演会を開催します。

▼とき 8月2日(金)
13時30分～15時

▼ところ 保健センター2階研修室

▼定員 70人

▼講師 遠藤 浩氏(児童養護施設 城山学園 園長)

▼対象 どなたでも

※保育、手話通訳あり。保育を希望される方は、7月18日(木)までにご連絡ください。

問「社会を明るくする運動」推進委員会(福祉課内)
☎内線303

令和元年度 国民年金の保険料免除・納付 猶予制度

収入の大幅な減少や失業等により経済的に保険料を納めることが困難な方は、日本年金機構から承認を受けることで、免除・納付猶予が受けられます。

▽注意事項 7月1日(月)

免除等の申請は、2年1か月前までさかのぼることができません。ただし、申請しても必ず承認されるとは限りません。また、申請するには対象年度の所得の申告が必須になります。詳しくはお問合せください。

問平塚年金事務所
☎(22) 15115
町民課 ☎内線268



警戒レベル4は 全員避難!

内閣府の避難勧告等の改定により、避難情報と防災気象情報が5段階のレベル別に整理されました。

警戒レベル5では、既に災害が発生しています。警戒レベル3や警戒レベル4で、地域の皆さんで声をかけあって安全・確実に避難しましょう。

問危機管理課 ☎内線241

警戒レベル	避難行動等	避難情報
5	災害が発生している状況です。全員、命を守るための行動を	災害発生情報(町が発令)
4	速やかに避難先、もしくは近くの安全な場所に避難	避難勧告・避難指示(緊急)(町が発令)
3	避難に時間を要する方(ご高齢・障がいのある方、乳幼児)とその支援者は避難	避難準備・高齢者等避難開始(町が発令)
2	ハザードマップ等により避難行動を確認	洪水注意報・大雨注意報等(気象庁が発表)
1	災害への心構えを高める	早期注意情報(気象庁が発表)

※各種の情報は警戒レベル1から5の順番で発表されるとは限りません。状況が急変することもあります。

こんにちは 保健師です

防ごう! 「フレイル」

誰もがいつまでも健康で「ピンピン」と毎日を過ごし、最後には「コロリ」と逝きたいと望んでいます。しかしながら、実際にそれを叶えるのは難しく、多くの人は「ネンネンコロリ」(ピンピンコロリの逆)の介護を必要とする期間があります。

「ネンネンコロリ」の「ネンネン」の原因には、脳卒中や認知症の発症、転倒による骨折や関節の病気などがあります。生活習慣病の予防や治療、規則正しいハリのある生活が何よりの予防法です。

そして、もう一つ見逃してはならない原因に「フレイル」という病態があります。「フレイル」とは、「虚弱」を意味する言葉で、「加齢による筋力や心身の活力の低下」を根本とし、見逃すと介護が必要になる状態のことです。このフレイルは、ある時点までなら治療や介護の世話にならず、自力で健康な方向に戻ることが出来ます。

フレイルをチェック

2016年に国立長寿医療研究センターの研究からフレイルの評価基準が示されました。次の5つの項目のうち、3つ以上該当する場合はフレイル、1つ～2つ該当する場合は、前フレ

イル(プレフレイル)、いずれにも該当しない場合は健康とされています。

①体重の減少

6か月間で2～3kg以上の体重が減少(意図はなく)した。

②疲労感

(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがしている。

③日常生活での活動の減少

軽い運動、体操(農作業も含む)などを1週間のうち1日も行なっていない状態。

④筋力(握力)の低下

買った物をしたものを運ぶのが大変になった。

⑤歩行スピードが遅い

青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなった。

(数値を用いた詳細な評価もあります。)

フレイルは、特に75歳頃から一気に増加する傾向にあります。「ピンピンコロリ」の鍵はこのフレイル対策にあるとも言えます。予防効果の高い方法のひとつとして、自分にとって「ちょっとキツイ」と感じる運動を続けることです。不安を感じている方は、ぜひ、ご相談ください。

問スポーツ健康課 小川

☎内線310