

大雨のシーズン到来！浸水への備えをしよう！

近年、各地で発生している豪雨などによる浸水被害。これから秋にかけては大雨が多く特に注意が必要です。浸水による被害から身を守るために、今からできる備えをしましょう！



自宅付近は浸水する？ **浸水ハザードマップ**でまずはチェック！

浸水ハザードマップでは、洪水と内水氾濫による浸水想定区域を確認できます。

【配布場所】
区役所9階91番窓口、区内行政サービスコーナー

！うちの浸水を防ぐためにできること

- ✓ **側溝や雨水ますを日頃から点検しよう！**
ごみや落ち葉が詰まると排水ができず、道路浸水などが起こる原因に。日頃から点検して正常な排水ができるようにしましょう。
- ✓ **身近なもので浸水を防ごう！**
土のうはもちろん、身近にあるものを活用して浸水を防ぐことができます。

自宅が浸水想定区域に！どう備える？

- ✓ **避難場所を確認しよう！**
普段使用している道路が浸水しているかも。避難場所までの道順は複数確認！災害の状況により、開設する避難場所は異なります。最新の情報は「横浜市避難ナビ(アプリ)」でチェック！
- ✓ **避難時の持ち出し品を確認しよう！**
持ち出し品の例
●食料 ●飲料水 ●タオル ●ラジオ ●懐中電灯 ●医薬品 ●ベビー用品 など
避難時の持ち出し品は日頃から準備し、すぐに持ち出せるように。できるだけ少なく、両手が空くリュックサックなどに収まる程度にするのがポイント。

家庭でできる浸水防止対策の一例

- ごみ袋(45ℓ)を二重にし、中に半分くらい水を入れ、水のうを作ります。
- 水のうは段ボール箱に詰めることで、強度が増します。
- 水のうと長めの板などを組み合わせて、浸水を防ぎます。
- プランターを並べ、レジャーシートで包み浸水を防ぎます。

所有の^{へき}がけ、よう壁大丈夫？大雨は**土砂災害**も引き起こします

！令和8年度 戸塚区がけ地相談会

地盤品質判定土に、所有の^{へき}がけ地やよう壁(※)の不安・問題点の解決方法を相談することができます。
※ご自身が所有・維持管理する土地が対象

日7月11日(土)10時~17時
所 区役所8階
区内在住:抽選6組
申 6月25日までにWEBで受付

問 区役所防災担当 (Tel) 866-8307 (fax) 881-0241)

戸塚区ひざ痛予防体操でLet's フレイル 予防！

最近体力が落ちてきたな...忘れっぽくなったな...そう感じるときはありませんか？



フレイルってなに？

フレイルとは、年を重ねて、体や心のはたらきや社会的なつながりが弱くなった状態のことをいいます。

介護が必要になる主な原因の一つが、「**関節の痛み**」です。

心地よい音楽に合わせて **戸塚区ひざ痛予防体操** 体操しよう！

区オリジナルのひざ痛予防体操で、元気な毎日を目指しませんか？

無理なく やつたりと 行いましょう！

イスに座って簡単にできる！



フレイルを予防するには？

体・心・認知機能などの小さな変化や社会生活面での変化などさまざまな要素が互いに影響しあい、フレイルに至ります。

フレイルを予防するには早い段階から「運動」「口腔」「栄養」「社会参加」などに取り組むことが重要です。日頃の習慣を見直して、これからも活力に満ちた日々を送りましょう！

◀(WEB)で動画公開中

【ひざ痛予防体操リーフレット配布場所】
区役所2階9番窓口またはお近くの地域ケアプラザ

区ではフレイル予防の取組である「運動」に注目し、ひざ痛予防をきっかけに、元気に動ける体づくりをオススメしています。

問 区役所高齢者支援担当 (Tel) 866-8439 (fax) 881-1755)

地域の健康づくり推進役！ 保健活動推進員

保活さん Vol.2

*保活は保健活動推進員の略称です

「健康チェック」やっています!!

保活の活動として、健康への意識向上のきっかけづくりのため「健康チェック」を実施しています。健康まつりなど区のイベントのほか、地域でも行っていますので、見かけたらぜひ参加してみてください！

- 血管年齢測定**
機械で血管の柔軟性を測ります。血管は加齢のほか、運動不足や肥満、ストレス、喫煙などによって硬くなります。
- 立ち上がりテスト**
運動機能の低下で移動能力が衰えた状態である「ロコモ度」を判定します。
- 足指力測定**
足の親指と人差し指でつまみをグッとはさみます。足の指のはさむ力、曲げる力を測ります。この力は、体の前後方向の姿勢をコントロールする能力などに繋がっています。

◀詳細はこちら
戸塚区 保健活動推進員 検索

問 区役所健康づくり係 (Tel) 866-8426~7 (fax) 865-3963)

知ろう！行ってみよう！商店街!!

地域を支える **区内の商店街** をご紹介！

02 戸塚東口商店会

地域に寄り添い、活気ある交流の場づくりを目指して

戸塚東口商店会は、上倉田町、吉田町を中心に店舗や企業、個人が集まり結成している商店会です。

人と人が繋がる温かい町づくりのために もっと元気に もっと楽しく 活動していきます！

こんなイベントやっています！

- 夏市
さまざまなジャンルのステージと、バラエティ豊かな出店で町を盛り上げます。
- 遊山箱スタンプラリー
子どもたちが手作りの「遊山箱」を持って町をめぐります。七夕、ハロウィン、ひな祭りの年3回開催しています。

勝田会長

▲詳しくはこちら

問 区役所地域活動係 (Tel) 866-8413 (fax) 864-1933)