

介護予防講演会

加齢による心身の変化と予防 要介護状態にならないために

12/11(水)

加齢により身体やこころはどのように変化をしていくのでしょうか。特に要介護状態の要因となりやすい脳血管疾患や転倒などがなぜ起こりやすくなるのか、予防方法ともにお伝えします。健康で長生きするためにぜひお越しください。

時 12月11日(水)午後2時

〒(3647)4398

☎(3647)3165

- 4時 陽江東区文化センターレクホール(東陽4-11-3)
- 入 100人(先着順) 費 無料
- 師 河合恒(東京都健康長寿医療センター研究員)
- 田 当日直接会場へ
- 田 地域ケア推進課地域ケア係

高齢者のためのハンドブック2019

介護保険制度や高齢者向けサービスなどがこの一冊に

配布中

「高齢者のためのハンドブック」の改訂版を発行しました。介護保険制度をはじめ、区の高齢者福祉サービス、社会参加事業などを掲載しています。

「配布場所」という情報ステーション(区役所2階、福祉課(区役所3階1番)、豊洲特別出張所・各出張所、保健所・保健相談所、長寿サポートセンター)



☎(3647)4318
☎(3647)9186

奨学資金の貸付

高校・高専等進学希望の 中学校3年生の方へ

区では、都内または隣接県内の高等学校・高等専門学校等に進学を希望する中学校3年生・義務教育学校9年生で、勉強意欲があり、経済上の理由から修学が困難な方に、奨学資金をお貸しします。

- 学資金・国公立は年額9万6千円、私立は年額33万6千円
- 入学準備金(入学時)・国公

寒くてもしつかり換気!

快適に過ごすため、 きれいな空気、適切な湿度に

寒くなるとガスや灯油などを燃料とする暖房器具を使用する機会が増えます。これらの暖房器具を使用すると、ガスや灯油の燃焼により二酸化炭素等が発生するため、気付かないうちに室内の空気環境は悪くなっています。また、冬場は室内の空気と外気との温度差が大きいため、窓や壁に水滴(結露)が付きやすくなります。水滴は建材や壁紙を傷めるだけでなく、カビが発生する原因になり、さらにダニの繁殖にもつながります。そのため、湿った空気を外に追い出し、外気を取り込む必要が



立は5万円、私立は10万円
[返還期間]卒業後、半年据え置いてから、10年以内(無利子)
[奨学生の決定]江東区奨学資金貸付審査会の審査を経て決定
[締]12月13日(金)

田 在学する中学校等(区外中学校に在学の方は、庶務課庶務係(区役所6階1番))
田 担任の先生または教育委員会事務局庶務課庶務係

☎(3647)9170
☎(5690)6911

あります。
快適な室内の空気環境で過ごすために、次の2つのことを行いましょう。

空気の入換えをしよう

- 1時間ごとに5分程度、外気を取り込み、室内の空気を入れ換えましょう。このとき、対角の位置にある窓を2か所以上開けると効率的に換気ができます。
- 24時間換気設備では、適切な換気のため、スイッチを切る

ノロウイルスによる 食中毒にご注意を!

加熱・手洗い・消毒を大切に!

カキがおいしい季節になり、外食や自宅で食べる機会が多くなっています。しかし、十分に加熱されていないカキを食べてしまったために、ノロウイルス食中毒にかかってしまう人が増える時期でもあります。ノロウイルスは加熱・手洗い・消毒で予防することができます。

予防のポイント

- ①加熱
生カキやアサリなどの二枚貝を加熱せずに食べると、ノロウイルスが体内に入ってしまう、それが原因で腹痛やおう吐などを引き起こしてしまいます。加熱することでウイルスを殺すことができます。調理の際は、中心部まで十分に加熱しましょう。目安は90度で90秒以上です。
- ②手洗い
感染に気付かず料理をしてしまい、ウイルスの感染を広げてしまうケースが見られます。手を洗うことで食べ物や調理器具にウイルスが付くことを防ぐことができます。「帰宅したとき」「調理前」「食事前」「トイレの後」は手を洗いましょう。



ないようにはしましょう。
○家具で給気口や排気口を塞がないよう、壁から少し離しましょう。
○空気清浄機を使用しているも、外気を取り込むために換気をしましょう。
湿度も管理しよう

- 湿度計を使って、快適な湿度の範囲といわれている40%から70%を保ちましょう。
- 加湿機を使用する時は、取扱説明書に従い、タンク内の水を毎日取り換え、清掃しましょう。

☎(3647)5862
☎(3615)7171

食品中の放射性物質の 検査結果

区では、区内で売られている食品や小中学校の給食用の食材などを検査しています。10月には、区内で売られている食品7検体、給食用の食材6検体(小中学校2校で各3検体)の合計13検体を検査しましたが、いずれからも放射性セシウムは検出されませんでした(検出下限25ベクレル/kg)。なお給食用の食材は、調理する前日に検査をしています※詳細は区ホームページをご覧ください[小中学校についての問合せ]学務課給食保健係☎3647-9177、FAX3647-9053 [その他検査全般に関する問合せ]保健所生活衛生課食の安全係☎3647-5812、FAX3615-7171

TOKYO交通安全キャンペーン

12/1(日)〜7(土)

ぜひあつちと思ひやりで交通事故をゼロに 「キャンペーン」の重点

- ①こどもと高齢者の安全な通行の確保
- ②高齢運転者の交通事故防止
- ③自転車の交通事故防止
- ④二輪車の交通事故防止
- ⑤飲酒運転の根絶
- ⑥違法駐車対策の推進

年末は交通渋滞や交通事故が発生しやすい時期です。歩行者、自転車利用者、ドライバー、誰もが交通ルールを守り道路を安全に利用しましょう。

☎(3647)4784
☎(3647)9287
深川警察署交通総務係
☎(3641)0110
城東警察署交通総務係
☎(3699)0110
東京湾岸警察署交通総務係
☎(3570)0110