

高齢者の元気と長生きを 応援します



健康づくり・生きがいづくり

長寿応援ポイント

65歳以上の方が、登録団体に健康づくりなどの活動をした場合に、ポイントが貯まります。貯まったポイントは、奨励金と交換できます。



いきいきボランティアポイント

60歳以上の方が、登録している高齢者施設や児童施設などでボランティア活動をした場合に、ポイントが貯まります。貯まったポイントは、奨励金や「シルバー元気応援券※」と交換、又は福祉団体などに寄付できます。※応援券取扱店舗で利用できる商品券です。

生きがいをもって働く

シルバー人材センター

入会説明会

健康や生きがいづくりのために臨時・短期で働きたい高齢者に仕事を紹介しています。

日時	会場	定員	申込期限
10/5(土) 13:30～	のびのびプラザ大宮 (大宮区桜木町)	40人	10/3(木)
10/8(火) 9:30～	下落合コミュニティセンター (中央区下落合)	50人	10/4(金)

対 象 市内在住で、60歳以上の方
※10月8日は女性に限ります。

**申込み
問合せ** 各申込期限までに、電話で、(公社)市シルバー人材センター 本部事務所へ(先着順)。
☎669・0303、☎669・0305

趣味・教養などを楽しむ

アクティブチケット

健康福祉センター西楽園や市民保養施設などの公共施設等を無料又は割引料金で利用できるアクティブチケットを交付しています(1年度につき12枚)。



対 象 次のいずれかに該当する方

- 市内に住民登録がある75歳以上の方
- 長寿応援ポイントや、いきいきボランティアポイントの交換を行った方
- 65歳以上で、介護予防教室(ますます元気教室、すこやか運動教室等)などに参加した方

長寿のお祝い

敬老祝金

対 象 9月15日現在で、市内に継続して6か月以上居住し、本市に住民登録がある満75・80・85・90・95歳及び100歳以上の方

支給額 満75歳…5,000円
満80・85・90・95歳、100歳以上…1万円
※申請は不要です。

敬老会

9月15日の「老人の日」を中心に、皆さんの健康を願って、敬老会などが地域で開催されます。



詳しくは、各区高齢介護課(各区の代表電話番号は10ページに掲載しています)へ。

子育て情報満載!

あそび場ガイドブック

子どものお友だちを見つけてあげたい、おしゃべりできる仲間がほしい、どうやって子どもと遊んでいいかわからない、そんなときには、この冊子を読んで出かけてみませんか?

子育てサロンに行ってみようかな

パパ中心の活動をしているサークルもあるんだね



子育て支援センターや保育園、子育てに関する地域のイベント、サロン、サークルなどの情報を、カテゴリー別に掲載しています。

さいたま子育てWEBもご利用ください

子育て関連サービス・制度・施設の紹介のほか、子育てサークルや団体など、最新の地域活動情報が見られます。

<http://www.saitama-kosodate.jp/>



配布場所

各区支援課・保健センター、各子育て支援センター、各児童センター
※市ホームページでもご覧になれます。

詳しくは、子育て支援政策課(☎829・1271、FAX 829・1960)へ。



絆をつなぐ

セーフコミュニティ国際認証に内定しました

本市は、WHO(世界保健機関)が推奨している事故・ケガ予防の取り組みである、セーフコミュニティの国際認証の内定を受けることができました。国内では16番目、政令指定都市全域では初めてのことです。

この取り組みは、高齢者、子ども、自転車、DV防止、自殺予防の5つの安全対策の分野で、市民と行政が現状のデータからしっかりと課題と要因を分析しながら、市民の皆さんが安全に安心して暮らせるまちづくりを目指すものです。平成28年から始まり、NPOや関係団体の皆さんのご協力によって進めています。こ

の仕組みは安全の分野だけではなく、これから直面するさまざまな課題の解決や計画を実施していくために、大変重要です。

セーフコミュニティの認証は、本市が安全なまちとしてさらに前進していくための第一歩と言えます。行政と市民と事業者が絆を深め、安全なまちをつくっていきましょう。

さいたま市長 清水 勇人



あなたの
食生活

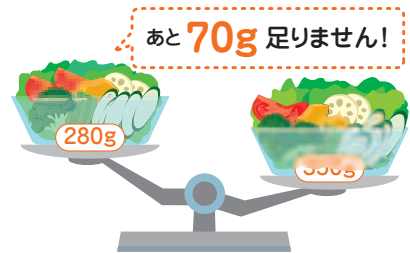
野菜、足りていますか？

元気に健康な毎日を送るためには、普段からバランスの良い食事をとることが大切です。生活習慣病の予防などには、1日350g以上の野菜をとることが効果的だと言われていますが、多くの方は不足しています。簡単にできるプラスの工夫を、普段の生活の中に取り入れてみましょう。



1日に**350g**以上の
野菜が目安です

1日3食のうち1食あたり、生野菜なら両手1杯分、
茹で野菜なら片手1杯分が目安です



1日に食べている
野菜の量は平均 **約280g**

出典：平成29年国民健康・栄養調査報告

毎日 **+70g** の野菜を食べましょう

生野菜70gの
摂取目安量



キャベツ 2枚



きゅうり 2/3本



玉ねぎ 1/3個



トマト 1/2個



人参 1/2本



なす 1本

家庭で **+70g**

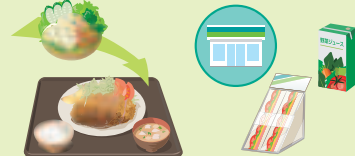
主食・主菜も
組み合わせて
食べましょう！



- みそ汁やスープに野菜をたくさん入れる
- かさが減って食べやすくなるように電子レンジを使って加熱する
- 洗うだけで食べられる野菜を常備する
- 冷凍野菜やカット野菜を利用する



外食で **+70g**



野菜の
トッピングも
おすすめです！

- 野菜のサラダや小鉢とのセットを選ぶ
- キャベツのせん切りやパセリを残さない
- 飲み物は野菜ジュースを選ぶ
- レタスやきゅうりが入っているサンドイッチを選ぶ



食育なびも
ご利用ください

学校や保育園の給食レシピ、食育の取り組み事例、食事バランスガイドなどを紹介しています。
☎ <http://www.saitamacity-shokuiku.jp/>



詳しくは、健康増進課(☎829・1294、FAX 829・1967)へ。



不妊症・不育症を知ろう

「不妊症」とは

妊娠を望む健康な男女が一定期間(1年というのが一般的)妊娠しない状態をいいます。夫婦の6組に1組が不妊検査・治療を経験しているといわれています。

夫婦で検査をしましょう

不妊症の原因は女性だけではありません。半数は男性が起因のものです。

「不育症」とは

妊娠はするけれども、2回以上の流産、死産、あるいは早期新生児死亡(生後一週間以内の赤ちゃんの死亡)を繰り返して、結果的に子どもが持てない場合をいいます。

適切な検査や治療をすることで、80%以上の方が出産に至ります。

10代・20代から健康な生活を送り、自分の体と向き合しましょう

- 妊娠には適した年齢があります。加齢に伴い精子や卵子の量や質が低下し妊娠しにくくなります。
- 不調があれば、相談したり、医療機関を受診したりすることが大事です。



▲保健所・保健センターで
パンフレットを配布しています

～お悩みの方への支援～

- 相談や講演会
- 特定不妊治療費助成
- 早期不妊・不育症検査費助成

※各助成の申請書は市ホームページでダウンロードできます。

詳しくは、地域保健支援課(☎840・2218、FAX840・2229)へ。

蚊が媒介する感染症を予防しましょう！

ジカウイルス感染症やデング熱は、ウイルスを持った蚊に刺されることで感染します。
蚊が媒介する感染症の予防には、蚊を減らし、刺されない対策が重要です。



対策のポイント

10月頃まで対策しましょう

✓ 蚊を減らす

身の回りの水たまりを無くして、蚊の発生を防ぎましょう。
1週間に1回程度は容器を逆さにするなどして、溜まった水を捨てましょう。



バケツやじょうろ、植木鉢の受け皿や屋外に放置されたおもちゃに溜まった水など



空き缶やペットボトルに溜まった雨水など

✓ 蚊に刺されない

野外で活動するときには、蚊に刺されないよう対策をしましょう。



長袖・長ズボンを着用するなどして、肌の露出を避ける



虫よけ剤を使用する

詳しくは、地域医療課(☎829・1292、FAX829・1967)へ。