

防災行政無線から

全国瞬時警報システムの訓練放送を実施します

日時 5月20日(水) 午前11時
場所 豊岡市全域

地震・津波や武力攻撃などの災害時に、全国瞬時警報システム(Jアラート)(注)から送られてくる国からの緊急情報を、確実に皆さんに伝えるため、情報伝達の訓練放送を実施します。

各家庭などの戸別受信機と屋外拡声器から、最大音量で右記の内容が一斉に放送されます。

緊急時の正常動作を確認するために行うものです。ご理解とご協力をお願いします。

(注) Jアラートとは、地震・津波や武力攻撃などの緊急情報を、国から市区町村へ、人工衛星

などを通じて瞬時に伝えるシステムです。

【注意】

今回の訓練放送は、全国一斉に実施されるものです。気象・地震活動の状況などで、訓練放送を中止することがあります。



放送内容

(上り4音チャイム)
「これは、Jアラートのテストです」×3回
「こちらは、防災豊岡市です」
(下り4音チャイム)

《問合せ》防災課 ☎23-1111

5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」
野菜料理を「プラス一皿」

血圧は、収縮期血圧120/拡張期血圧80mmHgを超えると将来高血圧になりやすく、脳卒中や心臓病を引き起こす危険が高まることが分かったため、血圧について新しい指針が出ました。正常血圧は「収縮期血圧120mmHg未満かつ拡張期血圧80mmHg未満」へ変更され、成人1日当たりの食塩摂取目標量も0.5g引き下げられました。高血圧の原因には、塩分の取り過ぎ、肥満、飲酒、運動不足、睡眠不足等があります。家庭での血圧測定による血圧管理に加え、食生活や生活習慣を改善することが大切です。

収縮期血圧/拡張期血圧(mmHg)
(高血圧治療ガイドライン2019より)

正常血圧	120未満/80未満	
正常高値血圧	120~129/80未満	生活習慣改善が望まれる
高値血圧	130~139/80~89	積極的に生活習慣改善が必要
高血圧	140以上/90以上	治療が必要

食生活で高血圧を予防するポイント

減塩する

現在の食生活では、多くの方が塩分を取り過ぎています。家庭での料理の味付けが、外食や惣菜と比べて「濃い」か「同じくらい」の場合、塩分を取り過ぎてている傾向があります。日頃から薄味に慣れ、今より塩分を減らすことが大切です。[簡単にできる減塩の例]

- ①食卓で“しょうゆ”や“ソース”を使う時は「かけずに付ける」
- ②めん類の汁は「残す」
- ③漬物を控える(量や頻度を減らす)

野菜をしっかり取る

野菜は「カリウム」という栄養素を豊富に含み、余分な塩分(ナトリウム)を体の外に排出し、血圧の上昇を抑える効果があります。1日に必要な野菜の量は、350g(小鉢で5皿分)ですが、多くの方が不足しています。まずは、今よりも野菜料理をプラス一皿分増やすことから始めてみませんか。

《問合せ》健康増進課 ☎24-7034



はつらつチャレンジ塾の紹介

65歳からの健康運動教室

はつらつチャレンジ塾は、65歳以上を対象とした、運動教室です。会場はウェルストーク豊岡で、スタジオ・プール・筋力トレーニングマシンを活用したさまざまな運動を行います。

仲間と楽しく!!

- ◇週1回、小グループ制で行います
- ◇初心者向けのメニューですので、仲間と楽しく運動できます
- ◇専門の指導員がついて指導します



運動は何歳から始めても遅くありません。効果を出すためには正しい方法で行うことがポイントです。
はつらつチャレンジ塾では、専門のスタッフがサポートします。

【参加者の声】

- 運動不足解消の目的で参加しました。和気あいあいとした雰囲気です。60代男性
- 親切・丁寧な指導で感謝しています。教室のおかげで、足腰が元気で、体が柔らかいとみなさんに褒めてもらっています。(80代女性)
- 体力測定で身体の変化が数値で見ることが嬉しいです。普段使わない筋肉を使ったり、姿勢を意識するようになりました。(70代女性)



「適度な運動を心がけましょう」
健康維持のため、ストレス解消のためにも、自宅や屋外で適度にからだを動かすようにしましょう!
※屋外での運動・散歩は外出自粛対象外です。

※次回の教室参加募集は未定です。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

小さな自然再生活動支援助成事業の募集

- 地域の自然や生きもののために取り組み「小さな自然再生」の活動を支援します。
- ▼対象活動期間
4月1日～2021年3月31日
- ▼対象活動
次のいずれかに当てはまる活動
○地域の生物多様性の確保や保全するための、小さな自然再生作業(例・ビオトープづくり、外来生物の除去など)
- 地域の生物多様性を知るための観察会や生きもの調査
- コウノトリ野生復帰や生物多様性をテーマとした自然環境体験学習活動
- ▼対象者
次の要件を全て満たす市民団体・グループなど
○市内に活動拠点を有し、主に市内で活動している
○公共の福祉を目的とした自



▲竹間伐による竹林整備の体験学習

《問合せ》コウノトリ共生課 ☎21-9017

- 構成員が3人以上である
- ▼件数
予算の範囲内
- ▼助成金額
1件当たり1万円以上5万円以内(謝金、手数料、通信運搬費、消耗品費など)
- ※千円未満は切り捨て
- ※申請者が同様の活動内容で当該助成を受ける場合、団体等につき3回を上限
- ▼申込み
21年3月1日(月)までに、申請書および団体調書に必要事項を記入の上、提出してください。
- ※申請書・団体調書はコウノトリ共生課窓口またはホームページ(ページ番号1005015)にあります。

※掲載している情報は編集時点(4月13日)のもので、変更になっている場合がありますので、ご注意ください。