

広げよう健康づくりの輪 保健推進員活動を知っていますか

☎ 健康推進課 (☎23-8877) ID 1003329

各地区に市から委嘱を受けた158人の保健推進員がおり、市民の健康づくり普及啓発や健康推進のために活動しています。

◆活動内容

栄養教室

毎年異なるテーマのレシピで調理・試食して、おいしくバランスの良い食事を学びます。一部の地区で栄養講話を開催します。



運動教室

3B体操、エアロビクス、ヨガやリズム体操などを行っています。



歩け歩け運動

公園の散策や野鳥観察などを行いながら、仲間と一緒に歩きます。



※詳細は、保健センターまたは各地区保健推進員まで問い合わせてください。

はつらつサポーターになってみませんか

☎ 高齢者交流プラザ (☎23-0555)

はつらつサポーターとは、特別養護老人ホームやデイサービス、団体でサポーター活動をする人です。活動を通じて、介護予防や健康増進に対する意識の向上につなげます。

活動に対してポイントが付与され、交付金（現金や寄付金）に換金できます。

活動内容 話し相手、散歩、車いす移動やレクリエーションの手伝い、配膳や下膳などの補助、芸能披露（歌や踊り、音楽演奏など）

対 要介護認定を受けていない市内在住の65歳以上の人

※特定の施設に入所している人は登録不可

甲 介護保険被保険者証、活動保険料（400円）を直接、高齢者交流プラザへ。

◆ポイントの貯め方・使い方

活動30分につきスタンプ1個（50ポイント）を押印します。500ポイントごとに500円（年間最高5,000円）の交付金に換金できます。

防犯しようよ！侵入盗対策

☎ 刈谷警察署生活安全課 (☎22-0110)

市内では5月末現在、住宅を対象とした侵入盗被害が19件発生し、昨年の同時期に比べて15件増加しています。侵入場所別では、窓からの侵入が約8割を占めています。7・8月の旅行や帰省などで自宅を長期間不在にするタイミングを犯人は狙っています。防犯対策は1つやれば安心ではありません。鍵かけはもちろんのこと、複数の防犯対策を組み合わせ、泥棒に狙われない環境を作りましょう。

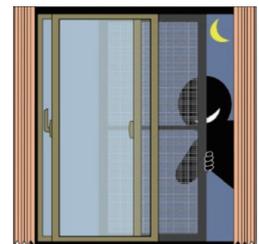
窓の対策

▶補助錠、防犯フィルム、警報装置を取り付ける ▶防犯ガラスに交換する

その他の対策

▶防犯カメラ、センサーライトを取り付ける ▶ホームセキュリティ、防犯砂利を利用する

▶自宅に高額な現金を保管しない



◆防犯用具購入費補助制度

住宅侵入盗および自動車盗などの対策を図るため、市では自家用の防犯用具の購入および設置費用の一部を補助します。

☎ 暮らし安心課 (☎62-1010) ID 1012655