



# 阪神北県民局からのお知らせ

阪神北版の  
問い合わせは ▶ 阪神北県民局総務企画室総務防災課へ  
〒665-8567 宝塚市旭町2-4-15

☎0797-83-3117 ☎0797-86-4379

ホームページ 阪神北県民局  
宝塚総合庁舎 ☎0797-83-3101 (代表)

困ったとき、まずは[さわやか県民相談]へ  
☎0120-47-7830 (携帯電話からは代表番号へ)  
【受付】平日(祝日等を除く)9時~17時30分

今月のSDGs



適度な運動を  
取り入れよう

## フレイル予防

加齢により、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」といいます。長期間放っておくと要介護状態になる可能性があります。早めに対処すれば、進行を予防できます。フレイル予防には、**栄養、身体活動(運動)、社会参加**の3つのポイントが重要。今回は、簡単に取り組める「**身体活動(運動)**」を紹介します。

スクワット



- 足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。

### 運動の方法

- 1 椅子の背もたれなどにつかまって、両方の膝を一緒に、1・2・3・4と数えながら約30度曲げます。
- 2 そのまま5秒止め、ゆっくり伸ばします。

前後左右への  
ステップ



### 運動の方法

- 1 立った状態から左足を大きく前へ一歩踏み出し、戻します(右足も同じく)。
- 2 左足を大きく外側へ一歩踏み出し、戻します(右足も同じく)。
- 3 ①②それぞれ5回ずつしましょう。

ウォーキング



- 体調に合わせて10分~30分、できれば1日に2回程度歩きましょう。途中で休憩を入れても良いです。
- 少し息が早くなる程度、人と楽に会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。

### MEMO

この程度の強さの運動を有酸素運動といいます。有酸素運動は、体力や筋力を付けてくれるだけでなく、血糖値を下げる、脂肪を減らす、血行を良くする、ストレス解消などの効果があり、生活習慣病予防にはとても効果的な運動です。

### POINT

個人にとって適切な運動量は異なります。体の状態に応じて、無理せず、長く続けられる運動を取り入れましょう。



(公社)日本理学療法士協会「理学療法ハンドブック シリーズ1 健康寿命」から一部改変

問 宝塚健康福祉事務所 ☎0797-61-5172 ☎0797-61-5188

### インフォメーション

イベント等は延期・中止  
の場合があります

#### 12月は「税込確保重点月間」です

県税(※)の納め忘れはありませんか。県では、この期間に税込確保対策を強化します。収入減などの事情で納税が困難な人は、下記へ相談してください※法人県民税・事業税、個人事業税、不動産取得税、自動車税種別割など伊丹県税事務所収税課 ☎072-785-7141 ☎072-777-8073  
詳細は、[兵庫県 県税](#)

#### 「ひょうご安全の日」阪神北地域のつどい参加者募集

「風水害及び地震・津波に対する備えについて」をテーマに、地域住民や防災士を対象とし

て、防災管理官の山本高男さんによる講演と、防災士等による活動発表を実施します  
①2023(令和5)年1月14日②13時30分~16時③三田市商工会館④100人(先着)  
⑤無料⑥⑦12月28日⑧までにホームページ上の申込フォームまたは所定の申込書をファクス、メールで阪神北県民局総務防災課へ☎0797-83-3124☎0797-86-4379⑨hanshinkosom@pref.hyogo.lg.jp  
詳細は、[阪神北地域のつどい](#)

#### 「きらっと☆オンリーワン」クリスマスバザール(宝塚)を開催します

阪神北地域の障害者就労施設で作られたお菓子や雑貨などの自主生産品(「きらっと☆

オンリーワン」商品)を販売します。障害のある人が一つ一つ心を込めて丁寧に手作りした商品が並びます①12月15日②10時~16時③アピア1さかせがわ 2階ふれあい広場④宝塚健康福祉事務所福祉課☎0797-61-5176☎0797-61-5188  
詳細は、[きらっと☆オンリーワンショップ](#)

#### 募金(愛の鍋)に協力をお願いします

12月は全国一斉に「歳末たすけあい運動」が展開されます。阪神北県民局でも12月1日①~15日②の間、宝塚総合庁舎1階ロビーに「愛の鍋」を設置し、募金を受け付けます。初日の1日③には「愛の鍋」開きセレモニーを開催します。寄せられた募金は、地域内の社会福祉施設

に寄贈されます④宝塚健康福祉事務所福祉課☎0797-61-5176☎0797-61-5188  
詳細は、[阪神北 愛の鍋](#)

#### 阪神シニアカレッジ4月入学生募集

◆講座=①4年制(園芸、健康、国際理解の3学科)②2年制(阪神ひと・まち創造講座)③神戸・阪神地域在住の56歳以上の人④①各50人②30人(いずれも応募多数の場合は抽選)⑤①5万円②2万5,000円(いずれも別途入学金などが必要)⑥2023年1月4日⑦~13日⑧までに所定の申込書を郵送、持参で阪神シニアカレッジ〒665-0032 宝塚市東洋町2-5へ⑨同事務局☎0797-26-8001☎0797-26-8091

