



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

フレイル予防

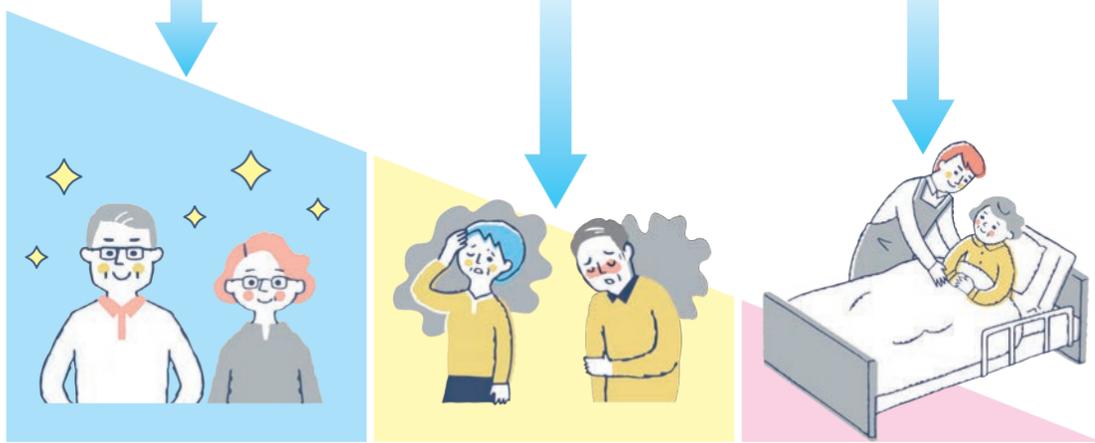
健康寿命を伸ばそう

新型コロナウイルス感染症の流行で、外出や社会活動を自粛している人もまだまだ多いかもしれません。

しかし、必要以上に行動を制限してしまうと、体や心に悪影響を及ぼすことがあります。特に高齢の人は注意が必要。加齢に加えて病気や低栄養、運動不足などで体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を「フレイル」といい、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。

早めに気付いて対処すれば、フレイルの進行を予防し、健康な状態に戻ることができます。

病気・低栄養・^{こうくう}口腔の機能低下・運動不足・外出機会の減少 など



健康 ⇄ フレイル ⇄ 要介護

年末年始の生活にも一工夫

年末年始は生活習慣が不規則になりがち

- ◆食べ過ぎやお酒の飲み過ぎには注意しましょう。
- ◆食事のバランスに気を付けましょう。
- ◆意識して体を動かすようにしましょう。

フレイル予防3つのポイント

1 栄養

総菜や加工食品なども活用しながら、主食、主菜、副菜をそろえた食事を1日3食しっかり取りましょう。



2 身体活動

散歩に出掛けたり、家でストレッチをするなど、無理のない範囲で体を動かしましょう。



3 人との交流

趣味やボランティアなど、自分に合った活動を見つけて、他の人と交流する時間を作りましょう。



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

農業用ため池の届け出は済んでいますか

農業用ため池の情報を適切に把握し災害を未然に防止する取り組みを進めるため、全ての農業用ため池(※現在農業利用していないため池も含む)について名称や所在地などの情報を所在地の市町に届け出る必要があります。まだ届け出をしていない所有者・管理者は市町または阪神農林振興事務所に連絡してください。阪神農林振興事務所農村整備課 ☎079(562)8913 ☎079(562)8805
詳細は、[兵庫県ため池届出](#)

阪神シニアカレッジ入学生募集

令和3年4月の入学生を募集します◆講座=①4年制大学講座(園芸学科、健康学科、国際理解学科)②2年制講座(阪神ひと・まち創造講座)☎神戸・阪神地域在住で56歳以上の人(3年4月1日現在)③①各50人②30人(応募多数の場合は抽選)④①年間5万円②年間2万5,000円(ともに別途入学金等必要)⑤③年1月4日⑥~8日⑦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 ☎0797(26)8001 ☎0797(26)8091
詳細は、[阪神シニアカレッジ](#)

阪神地域都市計画区域マスタープラン等の変更に係る都市計画案の縦覧について

都市計画区域の整備、開発および保全の方針(都市計画区域マスタープラン)、区域区分、都市再開発の方針、住宅市街地の開発整備の方針、防災街区整備方針の変更についての都市計画案を縦覧します。縦覧期間中に意見書を提出することができます。①1月13日②~27日③☎県都市計画課、関係市町都市計画担当課または県ホームページ☎意見書は1月27日④まで(土・日は除く)(必着)に郵送、持参で県都市計画課 〒650-8567 神戸市中央区下山手通5-10-1へ ☎

078(362)3578 ☎078(362)4453

詳細は、[兵庫県都市計画](#)

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。また、期間初日の12月1日③には「愛の鍋」開きを行います。寄せられた募金は、管内の社会福祉施設に寄贈されます。☎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](#)