

～ 今年も訪問活動が中心となっています ～

■ヘルスメイトの活動も、今年は新型コロナウイルス感染症の影響を受け、従来の地域の皆さんに集まっていただく方法から「訪問する活動」に変更して実施しています。

■ヘルスメイトがいる地域を中心に訪問し、1日2gの減塩や1日350gの野菜摂取をお話する啓発活動を行っています。

■特に、塩分については1日の摂取目標量の改定があり、年齢別に下のようになっています。成人だけでなく子供の時から減塩・適塩に注意しましょう。

ヘルスメイトのおしゃべりコーナー

	赤ちゃん	幼稚園	小学生		中学生以上	
男性						
	1～2歳 3.0g未満	3～5歳 3.5g未満	6～7歳 4.5g未満	8～9歳 5.0g未満	10～11歳 6.0g未満	12～14歳 7.0g未満
女性						
	1～2歳 3.0g未満	3～5歳 3.5g未満	6～7歳 4.5g未満	8～9歳 5.0g未満	10～11歳 6.0g未満	12歳～ 6.5g未満

交通安全ニュース

高知東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
☎0887-76-0110

コンビニ、量販店などの駐車場の出入りに注意！

「9月に、高知市において高齢ドライバーが店舗駐車場から車道に出る際、歩道を通行中の自転車（高齢者）をはねる事故が発生。」

～ 事故を防ぐために ～

①駐車場内を進行する時は常に徐行進行！
駐車車両などの死角に注意！

②アクセル、ブレーキの踏み間違いに注意！

③コンビニや量販店などへの出入りには、必ず一時停止を！

道路外の施設に出入りするため歩道を通過するときは歩道直前で一時停止し、かつ、歩行者の通行を妨げてはいけません。

明るく目立ってアピールを！

日没が早い季節です。夕暮れから夜間の外出は特に注意が必要です。事故に遭わない、起こさないようにアピールして、事故を防いでください。

●歩行者のみなさんへ

車にはねられないためには、自己防衛が大切です。

① 明るい色の服を着ましょう。

② 反射材を活用しましょう。

●ドライバーのみなさんへ

発見が遅れないように、慎重な運転が求められます。

① 早めのライト点灯！

② 控えめな速度！

③ 周囲の安全確認！

教育委員会だより

小学校大運動会

9月26日

コロナ禍にありながらも、頑張る小・中学生のはじける笑顔・一生懸命な姿に感動

中学校体育祭

9月12日