

一般介護予防事業

前期うるま男塾

65歳以上の うるま市民の男性

受講料 1回あたり150円

《のご案内

受講要件 ① 運動制限がなく、移動や運動時に見守りや介助が必要のない方
② 安静時高血圧でない方

持参する物 飲み物、タオル、お薬手帳（初回時）
※動きやすい服装と、運動靴でご参加ください。

備考：心身の状態によっては、他のサービスのご案内をさせていただくこともあります。

講座内容

場 所	曜 日	時 間	教室実施期間(予定)	定 員
うるみん1階スタジオ フィットネスセンター	毎週木曜日	13:30~15:00	4/3(木)~9/25(木)	20名

【電話申込受付期間】2/17(月)~2/28(金)

男性限定の「うるま男塾」。

「健康的に若々しく!!!カッコよく!!!」

この機会に、ぜひご参加ください。

※申込多数の場合は抽選とし、新規の方が優先となります。(先着順ではありません)
※抽選の結果、ご参加いただける方へ決定通知書を郵送いたします。

申込先 介護長寿課 地域支援係 ☎973-5112(9:00~17:00)

チャイルドシートは
必需品!!

こどもを交通事故から守ろう!

★チャイルドシートは全面衝突時に頭や胸への衝撃を軽減します。



★乳児の場合、正しい装着の向きは「後ろ向き」!



後ろ向きチャイルドシート装着と乳児

車停車や衝突事故時、

1. 腰や背中、肩など全体で衝撃を受け止め、衝撃が軽減される

1. その後、頭部が軽く前屈する。
首を基点にした頭部の揺れは少ない。

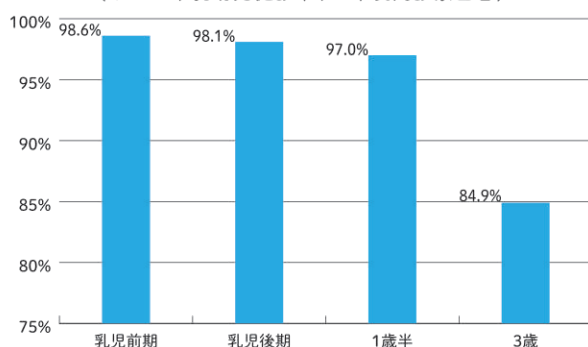


車体前方



チャイルドシートの取付位置は、助手席後方が歩道側に乗降しやすく安全です。(右ハンドル車)

「車に乗るときは常にチャイルドシートを使用している」
(うるま市乳幼児健診令和5年度問診票回答)



油断していませんか?

うるま市では年齢が上がるとともにチャイルドシートを使用している割合が下がっています。特に3歳6か月以降は急激に減っています。

6歳未満の乳幼児にはチャイルドシートを使用することが義務付けられています。(道路交通法第71条の3第3項)。

自動車乗車中における乳児の死亡事故を見ると、チャイルドシートを使用していなかった場合の死亡率は使用していた場合より3倍以上高くなっていると注意喚起がされています。命を守るために必ず使用しましょう。

チャイルドシートについての情報は...

*国土交通省...「国土交通省チャイルドシート」と検索し情報をご確認ください。

こどもを事故から守る取り組みについて...

*「消費者庁 こどもの事故防止」と検索し情報をご確認ください。

参考)うるま市こどもの健康応援BOOKだいすき