



青葉区民会議ニュース

2018年3月

48号

事務局 〒225-0024 横浜市青葉区市ケ尾町31-4 青葉区役所区政推進課広報相談係内
Tel:045-978-2221 Fax:045-978-2411 Email:mail@aobakuminkaigi.com
URL:http://www.aobakuminkaigi.com/ または「青葉区民会議」で検索



脳卒中突然襲われる前に知っておくこと

健康福祉公開講座



日時:1月23日午後1時より
会場:青葉区役所4階会議室 参加者約100人
横浜新都市脳神経外科病院の2人の専門家に
来ていただき、健康福祉公開講座を開催しまし
た。

●一部「脳卒中の最新治療と予防について」
脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
田中佐和子さん

●二部「簡単な運動からはじめる健康法」
リハビリテーション
センター理学
療法士
上原範子さん



田中看護師 上原理学療法士

脳卒中と聞くと、みなさんはどのようなことに注意をしていますか。本講座では専門家のお二人から、病気の発見、対処、予防法、さらに 病後のリハビリなどについてしっかりお聞きすることができました。

■一部では、日常生活での注意点として、

- 1) 日ごろより高血圧に気をつける
- 2) タバコはやめる・アルコールは適度に
- 3) 高いコレステロール値にも注意
- 4) 塩分・脂肪は控える
- 5) 体力にあった運動を続ける
- 6) 太りすぎは万病のもと、

など耳が痛い話が続きましたが、大切なことです。さらに脳卒中が起きた時の症状

について具体的な説明ありました。見逃してしまうと、病状改善に大きな差が出てしまいます。片麻痺、しびれなどの感覚障害、呂律が回らない、失語や失認など、こういった症状は気が付きやすいものです。その他、頭痛や意識障害、視野障害、嘔気や嘔吐、めまいといったことも脳卒中の症状の場合もあるとの説明に、常日頃から注意を払う必要があると感じました。

「脳卒中の症状が疑われたら迷わず119番へ！」がどれほど命に関わる重要なことかが伝わるお話でした。

■二部では、体を動かしながらリハビリの要点について学ぶことができました。



年をとるのは避けられませんが、年齢に関係なく「使えば発達し、使わなければ退化する」と説明を聞くと、みなさん背筋を伸ばしておられました。「姿勢の変化で老化が見える」との話では、姿勢を維持するための筋力を鍛えることの大切さも分かりました。アウターマッスルやインナーマッスルという聞きなれない言葉もありましたがスライドでの説明は非常に分かりやすいものでした。配布資料も図入りで分かりやすく、ご家族や知人へ伝えていただくことで、社会的テーマである健康長寿への関心が高まることを期待した講座でした。



入手先：青葉区役所、地区センター、地域ケアプラザ、区民活動支援センター、図書館、区民利用施設など

回覧																			
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

承認
区連会20号

発行：青葉区民会議

区民会議は青葉区の‘今’と‘これから’の課題を共有します

青葉区民1000人アンケート 交通まちづくりアンケートを実施！（2017年12月）



青葉区は横浜市18区の中で平均年齢が3番目に若い区ですが、高齢化率はすでに20%。超高齢社会の目安である21%が目前に迫る状況です。青葉区民がまちの交通事情をどのように感じているのか「青葉区交通まちづくりアンケート調査」を実施しました。回答頂いた932人の皆さま、ご協力ありがとうございました。932人の内訳は、青葉区内在住846人、青葉区外79人、無回答7人でした。主な回答内容を紹介いたします。

- 最寄り駅までの徒歩での所要時間：10分以内383人（41.1%）、10～30分以内478人（51.3%）、30分超65人（7.0%）
- 自転車利用に関して：駅の駐輪場整備の要望が最も多く、中でも青葉台駅利用者の要望が最多でした。
- バス交通への要望：「本数増」に続き「コミュニティバス」など地域内交通の普及
- まちを楽しく歩くための工夫：「休憩できるベンチ」「広場や緑の空間」「利用しやすいトイレの整備」等

高齢化が進む中「住みたいまち、住み続けたいまち」であり続ける為の重要な要素の一つは「身近な交通」です。今回のアンケート調査では「ベンチやトイレ環境等、ゆとりをもって暮らすためのきめ細かいインフラ整備」に加えて「買い物しやすい商店街」が重要と感じました。更にデータを精査し、暮らしやすいまちづくりのための提言を行っていきます。（安全・安心・まちづくり部会）



＜見学会＞ 2/16/2018 小机にある鶴見川流域センターを見学してきました！

センター屋上からは日産スタジアムがよく見えます。この巨大なスタジアムも「鶴見川多目的遊水地」の中に建っているとのこと。2016年の台風9号では越流堤を超えて遊水地に水が流れ込みスタジアム周辺も水没しました。遊水地があるおかげで洪水の危険性が低くなり被害も少なくなりました。近年異常気象で想定を超える降雨や豪雪などが起きています。2018年青葉区防災マップが大幅改定され、洪水ハザードマップなども併せて見ることができます。大雨時の危険箇所など防災情報がひとまとめになっています。日ごろは穏やかに流れる川ですが、常に非常時での対応を考えておかねばならないと感じた見学でした。（写真は鶴見川流域航空写真上で青葉区の位置など状況を目で確認しているところです。）
（住所 港北区小机町2018）



防災コラム(寄稿文) ⑨「2018年 災害の様相と対応が変わる」 防災・生活安全 我聞(がもん)塾 佐藤栄一

ここ数年来、災害の様相は大きく変わり、過酷な被害につながっている。種類、規模、名称など聞きなれない状態で発生し、国民は対応の仕方が従来の方法では不十分なことに気づき始めている。しかし、具体的な方法は暗中模索状態で不安の方が大きいといえる。行政機関も失敗を重ね『想定外』であったと対応の不利責任を逃れている。

過去と異なる状況として国民保護計画事象が浮上してきた。（・武力攻撃事態：ミサイル攻撃、航空攻撃、着上陸侵攻、ゲリラ攻撃等 ・緊急対処事態：石油コンビナート、原子力施設等、大規模集客施設等に対する攻撃）地震災害は、予知情報が廃止され観測情報に変わり東海地震危機が東南海、南海など4連動地震に変わった。災害の規模やスケールも大きく変わり『超』『スーパー』『メガ・ギガ』『爆弾』などの冠称が付くようになった。

災害対策も実質的な成果を収めるために従来とは異なる手段を実行することとしている。例えば、大地震時の木造密集地域大火災は、人命救助より消火活動を優先的に行い、消火後救助活動に移行するほうがより多くの命を救えると判断した。また、防災協力の自治会関係者、福祉関係者、消防団員などの避難誘導活動における避難忌避による道連れ死を防止するため、限界時間を過ぎたら『率先避難者』として避難を開始できるように首長が率先避難を推奨し啓発を行うこととなった。更に、近々発表されるようだが、横浜市だけではなく各地は指定避難所・地域防災拠点へのマイカー避難をエコノミークラス症候による地震後死防止のため認めない方向で見直しを図っている。

区民の皆さんは、これらのことを防災のリポリューションとして認識していかなければならないと思う。行政機関や防災支援団体は市民に対して啓発活動を従来にも増して進めなければならない。市民も真の自助を念頭に『自己啓発』をしなければならない。（桐蔭横浜大学法学部 特任教授）

佐藤栄一さん防災コラム 検索



防災コラムはHPでご覧になれます。



区民会議はテーマや分野に分かれて活動します

市が尾駅から鶴見川沿いを歩いて寺家ふるさと村へ

寺家ふるさと村に行かれたことはありますか？ トトロの森のような、田園風景や雑木林が広がる寺家ふるさと村は、四季折々の水と緑の景観を楽しめる青葉区を代表する大変人気のある里山公園（市民の森）です。寺家ふるさと村へのアクセスは、自家用車で訪れる人が多く、その他青葉台駅や市が尾駅からのバス便利用、そして鶴見川沿いを歩いて入るコースがあります。鶴見川沿いコースは最近の健康志向もあり、個人やグループで歩いて寺家を訪れる人々が増えているようです。自然環境部会ではこの川沿いのコースを歩き、その魅力を探ることにしました。田園都市線の市が尾駅西口を出て、左へ3分ほど歩くと「市が尾駅入口」交差点に。横断歩道を渡って左側の線路沿いの道を少し進むと、そこは鶴見川（谷本川）。上流方向に進み青葉区役所を右手に見ながら歩くと、市ヶ尾高校前の「水辺の広場」を過ぎるところから鶴見川沿いは四季の変化が感じられる田園風景が広がる場所になります。上流に向かって左岸に渡り、河内橋を過ぎ少し進んだ寺家川との合流地点を左に入ってしばらく進むとみどり豊かな寺家ふるさと村（四季の家）に到着です。水と緑に親しめる川沿いのおすすめ散策路でした。（所要時間 約1時間 約4km）



（区民会議ではこのコースを「ふるさと村への推奨する散策路」の一つとして位置づけ、案内板や道標の設置、散策路マップの作成などを管理者と一緒に考えていきたいと思っています）



＜流域で自然と災害を考えるシリーズ2＞ 「雨水調整池」

鶴見川流域には大小合わせて4800基の雨水調整池があります。鶴見川流域は急激な都市化により自然が減り住宅が増え、森林や田畑の一部は舗装道路になりました。現在は85%以上が市街地です。そのため降った雨を保水する



機能が低下し、豪雨で雨水が一気に川に流れ込み洪水の危険性が高まりました。それを防ぐために一時的に雨水をためておく雨水調整池が作られています。住宅地の中にある調整池やマンションの地下の貯留施設、その他平常時はテニスコートとして使われますが非常時には雨水を貯留する調整池の役割を担っている公園やグラウンドもあります。一時的に水を貯め、ゆっくり川に流すことで、浸水被害は減りました。

＜健康福祉公開講座 一面よりつづき＞

脳卒中突然襲われる前に知っておくこと

会場からの次のような質問に対して講師から丁寧な説明がありました。会場の多くの方もうなづく場面が多く、日ごろ皆さんも疑問に思っておられることだったのでしょう。健康長寿を考える青葉区民へ疑問に答えることができた良い講座となりました。

- ・心不全と脳卒中の相関はあるのでしょうか？
- ・パーキンソン病の予防は？
- ・脳梗塞は発症から4時間半以内の初期治療が有効なのはなぜですか？
- ・総コレステロール値はどのように見たら良いのでしょうか？
- ・定期的に行っていた運動を長い間休んだ時、どのように再開したらよいのでしょうか？

また会場アンケートを実施し、30代から80代の66人の方から回答をいただきました。健康長寿の観点から60代以上の方55人の回答を集約しました。回答の一部を紹介します。

- 1) 健康対策として心がけているものとしては、ウォーキング（40人）、食事（35人）、十分な睡眠（29人）に続きホームドクターやかかりつけ薬局の回答が多くありました。青葉区の健康推進施策に沿った内容が上位を占めています。また、横浜市のウォーキングポイント制度の浸透をうかがわせるものでした。
- 2) 健康診断の受診頻度については、毎年（26人）、時々（17人）、行かないは、わずか4人と、皆さん健康保持への取り組みをしっかりとされていることがうかがえました。
- 3) 講座について、非常に良かった（38人）、ある程度良かった（15人）を合わせると9割を超す方から高評価をいただきました。

区民会議の広報活動

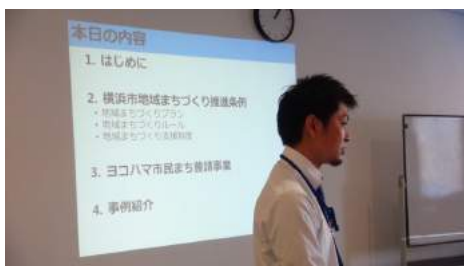
3月5日（月）～3月9日（金）区役所区民ホールで3つの部会活動の展示を行いました。展示内容はホームページに掲載しますので、ご覧ください。

青葉区民会議ホームページでは区民会議ニュースカラー版をご覧ください
<http://www.aobakuminkaigi.com/>



区民会議の勉強会に参加しませんか？

【1月勉強会】 1/25/2018 横浜市における市民主体のまちづくり —「地域まちづくり推進条例」と「ヨコハマ市民まち普請事業」について 横浜市都市整備局地域まちづくり課 谷田広紀係長



「地域まちづくり」といっても例えば密集した住宅地を防災上も防犯上も安全で安心なまちにするには、市民ができることとして何があるでしょう？道路拡幅工事や警察の警邏を増やすというのではなく、住民が自ら広く呼びかけ普(あま)ねく労力や資金の奉仕を請うことで実現させる。この「普請」という仕組みを横浜市は支援事業として2005年から実施しています。避難誘導サインやまちなか案内板の設置を防災まちづくりとして地域で考えたり、高齢化した地域で多世代の居場所づくりの事例などが紹介されました。青葉区内では美しが丘第六公園集会所がこのまち普請事業を活用してできた施設です。青葉区からは2017年度2つの提案が出ているそうです。

(*1月27日の公開コンテストの結果2提案とも助成対象として選考されました)

【2月勉強会】 2/22/2018 青葉区防災マップについて 青葉区総務課危機管理担当 折戸卓也係長



2018年に青葉区防災計画が改定されました。また従来別々になっていた土砂災害ハザードマップや洪水ハザードマップを統合し、防災マップも区民に分かりやすいものになりました。名前も「**青葉区民防災必携**」。サイズも非常に大きなものになりましたが、情報がまとめられ、さらに災害別に理解できる工夫がされています。なぜこのような形になったのかその背景について説明をしていただきました。この「防災必携」は区内市民利用施設などで配布が始まっています。

ぜひ、手に取って地域の状況を確認してください。またホームページからも閲覧できます。

青葉区民防災必携

検索



青葉区役所各課訪問シリーズ① 総務課庶務係危機管理担当 青葉区の災害対策を知る




総務課危機管理担当折戸係長に青葉区での取り組みをお聞きしました。

災害情報は、的確な避難行動をとったり、根拠のないデマ情報に惑わされないためにも、とても大切であり、青葉区では防災情報の多重化・多様化を重点的に進めています。これは、適宜適切な情報提供がどのような災害時であっても優先対策だと考えるからです。例えば、青葉区は、都内に通勤・通学している区民が多く、帰って来られない人が多く発生する可能性があります。東日本大震災でも、「何としても家族の安否を確認するため帰りたい」という方が多くいたと思います。これは、「不安」との戦いです。その時に青葉区の情報が入ってくれば、その不安が減り、冷静な判断ができるようになります。

青葉区の取組として、まず自治会・町内会を中心に、災害時に自動で起動する防災ラジオを配備しました。次に防災アプリを導入し、スマートフォンからのアクセスを容易にしました。FMサールスと連携したこの防災アプリは、多くの人に使ってもらえるよう平常時は、イベント案内などを届けます。非常時には緊急情報が区から届くアプリとして活躍します。例として、今年の1月の大雪では、雪に対する備えを早めに届けました。日常的にこのアプリを使う区民が増えれば、災害時に特別なことをしなくても同じアプリを通じて災害・緊急情報を区から届けることができます。「いつか」や「もしも」ではなく「必ず来るもの」として、発災前にどれだけ準備できるかで結果に大きな差がでます。

・・・お話しをうかがって「一人ひとりの自助の積み重ねが町を強くする」ことだと感じました。

 区民会議では毎月勉強会を開催します。内容やスケジュールについては青葉区民会議ホームページでお知らせします。参加希望の方は区役所広報相談係へご連絡ください。

青葉区民会議に参加を希望される方は、氏名・年齢・住所・電話番号・メールアドレスを書いて

青葉区役所 1階広報相談係へ Tel:045-978-2221 Fax:045-978-2411 メール: ao-koho@city.yokohama.jp