

正しい歩行をして姿勢改善・体質改善をしよう!!

春になったら少しずつ体を動かしていこうと思っている方も多いのではないのでしょうか?しかし、長い時間歩くと疲れるし、腰やひざが痛くなるので...という理由で歩く時間を減らしている方も多いと思います。「歩く」という行為は、有酸素運動でもあり、歩かなくなると、運動不足や生活習慣病の原因の1つになります。ただし、体の一部に負担をかける歩き方をすると、腰痛やひざ痛などを悪化させてしまう可能性もあるので、今回は歩行姿勢の改善と体質改善につながる「ノルディックウォーキング」を紹介します。

ノルディックウォーキングは、ノルディックスキーの夏季トレーニングとして、北欧の国フィンランドで誕生しました。自然が多く坂道が多い宮前区にぴったりのスポーツです。県立東高根森林公園では、毎月第2水曜日に「ノルディックウォーキング教室」が開催されていますし、開園している日にはパークセンターでノルディックポールのレンタルも行っています。(税込300円/1回)



ノルディックウォーキング教室の様子

●ノルディックウォーキングと ポールウォーキングの違い

両方ともポールを使って歩くという部分で似ていますが、使用するポールの形状やウォーキング法が違います。



ポールウォーキング(写真左上)はポールを体の前に突く「前方スタイル」という歩き方で、ノルディックウォーキング(写真左下)はポールを体の後ろに突きながら歩く「後方スタイル」という歩き方です。ポールウォーキングは転倒をカバーしやすく、足腰への負担を軽減しながら歩くことができます。一方、ノルディックウォーキングは、カロリーをたくさん消費し、姿勢を正したり、エクササイズとして歩きたい人に



おすすめです。

●ノルディックウォーキングの効果は?

ポールを使った全身運動のため、全身の筋肉の約90%を使えます。

★90%の筋肉を使う全身運動

カラダ全体の90%の筋肉を動かすため、通常の

ウォーキングでは1時間あたり約280kcal燃焼するところ、ノルディックウォーキングでは約400kcalを燃焼します。

★膝の関節、脊柱への負担を軽減

ポール使用でのひざの関節・脊柱への負担を約5kg/歩軽減し、正しい歩行姿勢で歩く場合は、約8kg/歩までの負担を軽減するといわれています。

★シニアにもおすすめ

ポールがバランス維持をサポートし、転びにくい歩行になります。姿勢や呼吸も整えられ、血液循環システムを活発にします。

★正しい歩行姿勢に

ポールを持って歩くことで歩行姿勢が正され、呼吸を整えます。

★長時間の歩行も楽に

下半身にかかる負担を軽減し、長い距離の歩行が可能です。

さらに、ノルディックウォーキングや通常歩行で有酸素運動効果をあげ、転倒予防のために肩甲骨可動域拡大とすねのトレーニングをしましょう。

ノルディックウォーキング教室・レンタルについては県立東高根森林公園(TEL: 044-865-0801)までお気軽にお問合せください。

●文責: 編集部

宮前健康リレーコラム Vol.13 お家で出来るトレーニング&ストレッチ

今回のテーマ
転倒予防のために
「肩甲骨」と「すね」を強化しよう!!

血流良く歩き、有酸素運動効果を上げつつ、転倒予防をするためには「肩甲骨」の可動域を広げて、肩甲骨を動かしながら歩くことが重要です。さらにつま先が上がるようにして、かかとで着足しながら歩くためには、すねの筋肉である前脛骨筋や長腓骨筋を強化する必要があります。せっかくウォーキングをしても転倒して骨折などしたら台無しです。春からしっかり歩くためにも是非トライしてください。

肩甲骨まわし ～ショルダーローテーション～



骨盤を立てて座り、両手を肩に添える。前はひじとひじが触れるくらい、後ろはしっかり肩甲骨を寄せることを意識しながら、両ひじを大きな円を描くように回す。



肩甲骨をしっかり動かすことを意識しましょう!!

回数の目安: 前回り→後ろ回しの順で、体がぼかぼか感じるくらいまで繰り返す

つま先上げ ～トゥレイズ～



①椅子に浅めに座りひざとくるぶしをしっかりとつける



②ひざとくるぶしをつけたまま、上半身を動かさず、つま先を上上げる



すねを使っている感じがあるくらい、しっかり上げる。左右がずれないように注意!!

回数の目安: 10回×2セット

宮前坂道らくらく体操

宮前区で暮らしていくためには「坂」を避けることはできません。歩いた時に感じる自分の弱点を知って対策できる「坂道を楽に歩くためのトレーニング」が宮前坂道らくらく体操です。このトレーニングは、ファンズスポーツクラブ宮前の日本スポーツ協会公認資格者などが、宮前区の実情に合わせ考案したプログラムです。宮前区内でも「健康キャラバン」というイベントで実技指導も行っています。右のQRコードから、今回紹介した2種目を含めた全9種目をわかりやすくまとめたシートがダウンロードできますので、是非ご活用ください。



宮前“食”物語 ～MIYAMAE FOOD STORY～

体質を変えるため?の食事療法 ～糖尿病予防対策

私たちの健康や活動には、毎日の食事から摂取する栄養素が関係しています。食べ物には、いろいろな栄養素が含まれ、できるだけ多くの種類の食べ物を食べることで、健康を維持しています。主な栄養素は「五大栄養素」と、食物繊維です。

五大栄養素と主な働き

- 炭水化物(糖質と食物繊維の総称)
・・・主に体を動かすエネルギー源
- たんぱく質・・・筋肉や皮膚など体を作るもと
- 脂質・・・エネルギー源
細胞膜やホルモンの材料
- ビタミン・・・体の調子を整える
- ミネラル・・・骨や歯の材料
生体機能の維持に必要

★どれも体にとって悪者はなく、どれも欠かせない栄養素です。しかし、必要以上にとり過ぎると良くありません。

最近話題の雑穀や野菜・海藻・きのこ類に含まれる食物繊維は、「第6の栄養素」と言われ整腸作用などに関わり、脂質や糖質やナトリウムなどを体外に排出してくれる働きがあります。これは、不足しがちな栄養素なので意識して摂る必要があります。

偏った食習慣は、栄養素の偏りを招き、糖尿病だけでなく脂質異常症、高血圧症などの生活習慣病のリスクが増える原因に繋がります。

ここで体質についてお話します。人には、糖尿病・高血圧・脂質異常になりやすい体質など、遺伝的に生まれ持つての体質があります。この体質を変えることはできませんがよい食習慣によって、この様な生活習慣病を予防することはできると言われています。では、どんなものをどんな風に食べればいいのか?一緒に見ていきましょう。

食事バランス(主食・主菜・副菜)を揃える

食事を選ぶ時にカロリーだけ見てしまうと、栄養に偏りが出てしまう場合があります。「食事をお菓子で置き換える。」手軽に食べられるおにぎりや菓子

宮前区では色々な作物が育てられ、直売所なども多くあります。健康のためにも、「食」のスペシャリストのアドバイスのもと、食生活を見直してみませんか?

今回は、宮前区在住・在勤の栄養士・管理栄養士の団体「栄養士みやまえ応援団」から、体質を変えるための食事法についてアドバイスをいただきます。

パンのみにする。」などを続けていると、糖尿病などの生活習慣病のリスクが上昇します。

糖尿病に関する血糖値で見ると、例えば「ラーメンとチャーハンセット」などは、炭水化物に偏るため、炭水化物に多く含まれる糖質に偏ったメニューになります。糖質だけに偏ると血糖値を急速に上昇させるため、それを体内に取り込むためのインスリン(血糖値を下げてくれるホルモン)を沢山必要とします。そうすると、すい臓(インスリンを排出する臓器)に負担がかかり、糖尿病になりやすい体質の方は、いずれ糖尿病を発症しやすくなるのです。

そこで必要なのが、食物繊維とたんぱく質です。食物繊維は、糖の吸収を緩やかにし、たんぱく質は、インスリンの働きを助け、筋肉の減少を防ぐことで血糖の上昇を抑えてくれます。

主食(ご飯、麺類、パンなど)主菜(肉・魚介類・大豆製品・卵)副菜(野菜・海藻・きのこ類)の3つのお皿が揃うよう「朝食・昼食・夕食で1日3回」食べることを心がけると、自然と栄養バランスが整った食事に近づき、急激な血糖値の上昇を予防し、穏やかにしてくれます。

食べ過ぎを防ぎ、ゆっくりよく噛んで食べる

普段から「食べる量は腹八分目を心がけ」て、ゆっくりよく噛んで食べることをお勧めします。早食いは食後の高血糖につながり、体脂肪が体に蓄積しやすく(太りやす)くなります。また、少ない量でも、良く噛みながらゆっくり食事を摂ることで満腹中枢が刺激されて満足感を得ることが出来、食べ過ぎを防いでくれます。思い当たることがある方は、ぜひ今日から野菜やたんぱく質を含むおかずから先に食べ、ゆっくりよく噛んで食べてみてください。

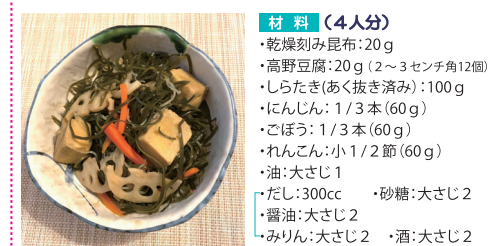
◎一番気を付けたいこと

ごはんを食べると血糖値が上がると言われる方が多いですが、ごはんより、急速に血糖値を上げるものとして甘い飲料があります。野菜ジュース(果物入り)や甘い栄養ドリンクも含まれます。また、ブドウ糖や砂糖を含む和菓子やせんべいなどの菓子には注意が必要です。甘い飲み物を止めお茶が水にして、3食の食事をバランスよく食べ、時々間食を楽しむ程度に心がけることが何より糖尿病の予防になります。

◎食事と運動

糖尿病予防には食事と運動の両方で行うことが大切です。そのためには「筋肉」はとても重要です。筋肉はエネルギーの貯蔵庫で、血糖値の調整にもかかわっています。筋肉の量が多いほど、ブドウ糖を消費して血糖値を下げる能力が高まります。その筋肉の材料となる栄養素がたんぱく質です。トレーニングにより筋肉が増えるとインスリンの効果が上がり、血糖値が下がりやすくなりますが、食事の量が少なかったり食事バランスが偏ると逆に血糖値が高くなったり筋肉が減少したりします。空腹での運動は避け、食後30分から1時間後の運動がおすすめです。食べたらちょろちょろ動くことも大事です。運動の方法については、他のページをご覧くださいね。

●切り昆布と高野豆腐と根菜の炒め煮



材料(4人分)

- ・乾燥刻み昆布:20g
- ・高野豆腐:20g(2〜3センチ角12個)
- ・しらたき(あく抜き済み):100g
- ・にんじん:1/3本(60g)
- ・ごぼう:1/3本(60g)
- ・れんこん:小1/2節(60g)
- ・油:大さじ1
- ・だし:300cc
- ・砂糖:大さじ2
- ・醤油:大さじ2
- ・みりん:大さじ2
- ・酒:大さじ2

- ① 乾燥切り昆布は表示時間通り水で戻して洗う。
- ② しらたきは食べやすい長さに、にんじんは細切りに切る。
- ③ ごぼうはささがき、れんこんは半月切りの薄切りにして、それぞれ水にさらす。
- ④ 鍋に油をひき、にんじん→ごぼう→れんこん→しらたき→戻した切り昆布の順に加え、その都度よく炒める。
- ⑤ ④に煮汁の材料と高野豆腐を加え、煮汁が少なくなるまで中火で10分ほど煮る。

※食物繊維たっぷり低カロリー。体質改善につながる常備菜です。

※高野豆腐は小さいものなら乾燥のまま、大きいものは水で戻して切ってから加えましょう。

※高野豆腐の代わりにツナや豚肉を入れると、また違う味わいになります。

※野菜も種類を変えて、切り干し大根やキノコ類で作るのもおいしいです。

栄養成分表示(1人分当り)

エネルギー 164kcal たんぱく質 6.6g
食塩相当量 2.0g

●文・レシピ・写真:栄養士みやまえ応援団

変わり続けるシニアライフ



●文責:編集部

シニア年代のスマートフォン利用(スマホでのネット利用をほぼ毎日する)の割合は、2024年では9割を超え、若年層とほぼ変わりません。この水準はコロナ禍前の若年層と変わらず、「現在のシニアのスマホの浸透状況はコロナ禍前の若者レベル」といえます。もちろん利用方法や内容などは異なることが推察されます。また、YouTubeやSNSなどのデジタルメディア(サービス)の利用率も大きく上昇しています。実際は「シニア」と呼ばれるような年代であっても、デジタルメディアがすっかり浸透している世代になりつつあります。



デジタルメディア以外にも、「中高年も4人に1人は「推し」がいる時代」という話があるように、年齢問わず「推し活」をしている生活者も目立ち、そのような人々の中では、行動も意識も年齢による違いはさほどない可能性もあります。

「ファッション意識」に関しては、全体として、10年前の2014年と比較すると「着るものに気を遣うほう」「若く見せるオシャレを心がけている」のスコアが2019年時点で既に低くなっており、それが現在まで継続しています。着るもの自体への意識や「若く見せたい」といった志向性は、団塊の世代のような上の世代と比較すると低くなっています。一方で伸びているのが「情報行動・意識」です。「購入前に使用者の感想を調べる」ようなネットを駆使した情報行動の伸びはもちろん、「個人特定されないならデータを提供」といったAI時代に沿った考え方も浸透してきているようです。これからのシニアは「ブランド上質思考」「人付き合いも家族ぐるみ」という時代から「マイペース」「DX化」「興味関心主義」に変化しています。みなさんも自分の「推し」を見つけて「自分スタイル」のシニアライフの準備を始めてください。

バスター矢野の できる!! 問題 えとせとら

2025年4月以降新築の家をつくる方に ～条例や法律の改正で大きく変わります～

一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事をしている矢野克己です。ラジオ日本で毎週日曜日の朝8時10分から「住まいのトラブルバスター」という番組にレギュラー出演しているのですが、番組では「バスター矢野」として活動しています。

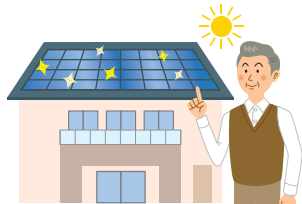
「安全で安心して暮らすことが出来る住まいの実現」を目指し、無料セミナーや町内会館や自治会館での「防災・減災セミナー」などを行ったり、地域の工務店や塗装会社さんにアドバイスなどを行っています。

2025年4月以降に新築の家を購入希望の方は「川崎市の条例改正」と「建築基準法改正」があるので気をつけてください。

◎2025年4月から川崎市の新築住宅は 太陽光パネルなどの設置が必要となります!

川崎市内に戸建て住宅等(延床面積2,000平方メートル未満の建物)を年間一定量以上新たに建てるハウスメーカーなどの建築事業者に対し、一定量以上の太陽光パネル等の設置を義務付ける制度が今年の4月から始まります。つまり、ハウスメーカーに注文して新築住宅を作る時には、必ず太陽光パネルを設置しなくてはならないことになります。改修工事をする建物や既存の物件は対象外です。背景

としては、「川崎市地球温暖化対策基本計画」に沿って2030年度の温室効果ガス50%排出削減(2013年度比)の実現を川崎



市民全体で行おうという取組の1つです。このような取組は川崎市だけでなく東京都も同じタイミングで新築物件の太陽光パネル義務化となります。

これから川崎市に住宅等を建てる方・購入する方(施主・購入者)は、建築士・ハウスメーカーなどから太陽光パネルなどに関する説明を聞いてください。日照条件や立地条件などによっては、設置が難しい建物もあるため、新たに建てる全ての戸建て住宅などに設置が必要となる制度ではありません。

太陽光パネルの設置に関しては費用もかかりますが、脱炭素というだけでなく災害などで停電になった際に非常用電源として日中利用でき、テレビや炊飯器、電気ポット、携帯電話の充電器などが利用可能です。また、蓄電池があれば発電した電気を貯めることができ、夜間や雨天でも使えるため安心です。

高い費用を抑えるために、川崎市の補助金制度の他、国や県の助成金などもあります。これらの情報は『かわさき太陽光広場』に随時掲載されるので右のQRコードから確認してください。補助金などは一定の要件や申込期限などがあります。申込期限を過ぎると申請できない場合もあるので注意してください。



◎2025年の建築基準法改正で 省エネ基準適合が義務化されます!

建築基準法改正により、2025年4月から新築の住宅や商業建築は、省エネ基準への適合が義務化されました。これまでは、300平方メートル未満の小さな住宅は、建築士による省エネ基準に関する説明さえあれば大丈夫でしたが、今年の4月からは10平方メートル以下の非常に小さな建築物を除いて、どの規模の住宅にも省エネ基準への適合が義務付けられます。省エネ基準では、建物に断熱性能が求められます。2025年からは、省エネに関する基準はより厳しくなります。省エネ基準を満たすためには建設費用などコスト面では高くはなりますが、家の断熱性能が高くなり、光熱費を節約しやすく、長持ちする家を建てられるのがメリットです。冷暖房

費を抑えられ、消費電力が削減できるため、環境負荷を軽減した家を建てられるので「地球にも家計にも優しい家」に住むことができます。

さらに、耐震の基準なども厳しくなります。今まで2階建て以下の木造住宅等の小規模建築物については、都市計画区域等の区域内で建築確認の対象となる場合でも、建築士が設計を行った場合には建築確認の際に構造耐力関係規定等の審査を省略することとなっています。ところがこれからは、建築設計事務所に任されていた木造住宅の構造審査に行政のチェックが入るようになります。つまり耐震基準などが満たされない住宅は建てられないことになるのです。こちらもコストなどは高くなりますが家づくりをする側にとって、耐震性の高い家に住めるというのは大きな安心材料となるでしょう。省エネ住宅の建築では適応される補助金もいくつかあるため、賢く利用すれば建築費用を抑えることもできるでしょう。



今年、新築を考えていらっしゃる方は、条例や法律の改正でコストが上がったり、工期が長くなる可能性が高いので、余裕を持って相談を始めましょう。

私たち、一社)市民住まい向上委員会では、みなさんの住まいの問題解決や質問に対するアドバイスを365日年中無休で行っています。耐震診断なども無料でいきますのでお気軽にご相談ください。



バスター矢野

矢野克己。一般社団法人市民住まい向上委員会代表理事。一般塗装技師、防犯設備士、外壁劣化診断士、雨漏り診断士、一般耐震技術認定者等の資格を持ち、今まで4000軒以上の家を見てきた経験をいかし住まいのトラブル解決にまい進中!!

<http://www.ssk-i.com/>
TEL:0120-978-652

一般社団法人市民住まい向上委員会

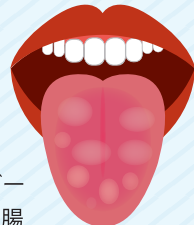
～セルフメディケーションのススメ・いつも元気に過ごせるようになるために～

皆さんこんにちは。薬局薬剤師の大貫です。寒い日が続きますが、お元気でしょうか?年末年始の忙しさも過ぎ、普段の生活に戻っても、なんとなくだるい・・・なんてことはありませんか?いわゆる倦怠感と言われるものですが、人によって原因は様々です。例えば食欲が出なくて元気が出ない人もいれば、ぐったりして元気が出ない、体が冷えて元気が出ないなどなど。

まず食欲が出ない方は、舌がべとべとしてねっとりした感じはありませんか?舌が白くなる状態のものを舌苔(ぜったい)といいます。舌の表面に付く舌苔は舌の細胞が角質化したもので、年齢とともにたまりやすくなります。特に胃腸が弱い方や内臓機能が低下している方はこの舌苔が厚くなります。舌苔が厚くなると口臭などもひどくなったりします。漢方や中医学ではこの白っぽい舌の状態のときを「気虚」といい、気が不足している状態をいいます。集中力が続かない、疲れやすい、風邪をひきやすい、朝起きられない、食後眠くなる、むくみがちな状態などがある方は「気虚」の可能性がります。エネルギーの吸収が悪かったり、エネルギーの消耗が多くなっていたため心身のエネルギーが足りない状態のため、無気力だったり、胃腸の機能や免疫力が低下してしまい体調を崩しやすくなったりします。こんな方はまずは朝食をしっかりとり、過労を避け、時間に余裕をもってゆったりと過ごすことを心がけましょう。

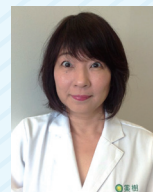
一方、寒がりでもむくみやすく、夏でも寒がり、トイレが近いといった方は、自身の身体を温める力が弱い方です。いろいろ工夫して体を温めても温まらない方は、身体のおちこちでの機能低下状態にあるといえます。こんな方はしっかり睡眠をとり、身体を冷やさないようにしましょう。またスープや湯豆腐、みそ汁など温かくて消化の良いものをとるようにしてみましょう。寝る前に一杯の白湯を飲むだけでも身体を温めることができるので、ぜひ実践してみてください。

倦怠感に対しての薬は、ビタミンB1やビタミンCなどのビタミン剤なども効果がある場合もあります。また漢方薬では、補中益気湯、人參養榮湯、十全大補湯などや、胃腸が原因の場合には六君子湯なども有効です。ただし、原因不明の倦怠感は、しばしば他の原因が隠れている場合もありますので、まずは上に書いたような対策をして、よくなる場合にはかかりつけ医師やかかりつけ薬剤師にぜひ相談して下さい。



大貫 ミチ

(川崎市宮前区薬剤師会 会長)
薬樹薬局宮前平2号店
川崎市宮前区小台2-6-6
宮前平メディカルモール1階
TEL 044-870-8925





今年の春から生活が大きく変わります!! ～2025年4月からの改正知っていますか?

今年の4月は様々な法律や条例の改正が施行されるので、今までの常識が大きく変わっていきます。今までの常識のままで考えていると、大変なことになるかもしれませんよ。特に **①60～65歳の働いている方 ②育児や介護をしながら働いている方 ③新築の家の購入や大規模リフォームを考えている方** これらの方は要チェックです。直接育児をしていなくても、育児をしているお子さんの子どもを預かって面倒をみる人が多い方も知っておいた方がよいと思われますので、是非読んでください。



●60～65歳の働いている方

【高齢者雇用安定法の経過措置終了】 (2025年3月31日まで)

今まで60歳定年制を設けていた会社では、60歳になると退職したり、再雇用という形で給料が安いながらも働かなくてはならないという状況だった方も多いと思います。まだまだ働きたいけど定年だから退職するか…、再雇用しか無いけど給料のことを思うと悩ましいな…など選択を迫られていた方も多いと思います。

労働人口が減少していくと、後期高齢者などの社会保障を支える人口が減り、現役世代の負担が多くなっていきます。また60歳という年齢を考えると、まだまだ元気なので働きたい!という方も多いでしょう。高齢者の65歳までの安定した雇用を確保するために、事業者「定年制の廃止」「65歳までの定年年齢の引き上げ」「希望者全員の65歳までの継続雇用制度の導入」のいずれかの措置を義務付けることとし、その経過措置を2025年3月31日までとしました。つまり今年の4月1日からは全ての事業者がこの法律を守らなくてはならないので、65歳までの雇用が守られることになります。



高齢者が安定的に働けるように「リスキング」という、新しい職業に就いたり、現在の職業で必要とされるスキルを習得したりするための取組も進んでいて、今の時代に合う働き方が出来るように学べる機会も増えてきています。高齢者には意欲や能力に応じた雇用機会が確保できるための整備も進められていくので、まだまだ働きたいというシニアの方にとってはチャンスが拡大します。

●育児や介護をしながら働いている方やそのサポートをしている方

【育児介護休業法等改正】

(2025年4月1日・10月1日施行)

育児や介護に関する働き方の柔軟化措置や意向聴取などの義務化などを行うことで育児休

業・介護休暇が大きく変わります。

自分のお子さんが現在育児をしていて、頻繁にそのお子さんの子どもを預からなくてはならなかった方や、自分のお子さんに介護してもらっていて、その介護により、離職を考えていると言われ、心を悩ませている方もおられるかもしれません。

育児に関してですが、4月からは事業主には、3歳以上～小学校就学前の子どもを養育する労働者に関して、職場のニーズを把握した上で柔軟な働き方を実現するための措置を講じ、労働者が選択して利用できるようにすることが義務付けられます。柔軟な働き方を実現するための措置としては、以下のうち、事業主が2つ以上を選択して講ずることが求められます。

- 始業時刻等の変更
- テレワーク(10日/月)
- 短時間勤務
- 新たな休暇の付与(10日/年)
- その他、働きながら子を養育しやすくするための措置(保育施設の設置運営等)



さらに、残業免除の対象範囲が変更されます。3月31日までの残業免除の対象は3歳までとされていましたが、4月1日からは小学校就学前に変更されます。今まで「残業があるので代わりに保育園のお迎えに行ってほしい」と頼まれていた方もその心配が減るでしょう。

さらに子どもの「介護休暇」(子どもが負傷や疾病した時に世話をするための休暇)は現行では小学校就学前に限られていましたが、小学校3年修了までに延長されます。さらに負傷や疾病だけでなく感染症に伴う学級閉鎖や入園(入学)



・卒園式も追加されたので、急遽のお願いも少なくなると考えられます。

介護に関しては、要介護状態にある家族の世話をを行う

ための休暇「介護休暇」を1年度当たり5日(対象家族が2人以上の場合は10日)を限度に取得が認められています。さらに、家族を介護する労働者に対して事業者はテレワーク(在宅勤務)の措置を講じることにより努力義務をするように改正法に追加されました。介護を必要とする方で、「自分の子どもに迷惑をかけてしまうから…」と悩んでいた方も、法律の改正に伴い再度相談してみるのもよいのではないのでしょうか?

●新築の家の購入や大規模リフォームを考えている方

【建築基準法・建築物省エネ法改正】

(2025年4月1日施行)

【川崎市・特定建築事業者

太陽光発電設備設置導入制度】

(2025年4月1日施行)

4月1日以降新築の家を購入される方は、省エネ対策を加速させること、および木材利用を促進することを目的として、建築基準法・建築物省エネ法改正により、以下の変更が行われます。全ての新築住宅は「省エネ基準」や「構造安全性基準」に適合しないと建てられないだけでなく、川崎市内でハウスメーカーによって建てられる建造物は「太陽光パネル」の設置義務が事業者に求められます。詳しい内容は、今号3ページの「お家の問題えとせとら」で矢野先生が詳しく解説していますのでそちらをご覧ください。



今年の春からは、「シニアの労働環境」「育児・介護の環境」「家の建設環境」が大きく変わります。環境の変化にしっかり対応していきましょう。



●文責:編集部

宮前いきいき通信配架場所

- 宮前区役所 ●宮前区役所向丘出張所 ●宮前市民館管生分館 ●宮前図書館 ●東高根森林公園パークセンター ●アリーノ
- 宮前区社会福祉協議会 ●平いこの家 ●鷺ヶ峰いこの家 ●白幡台いこの家 ●野川いこの家 ●有馬いこの家
- 宮前老人福祉センター ●フレンド神木地域包括支援センター ●レストア川崎地域包括支援センター ●鷺ヶ峰地域包括支援センター
- 富士見プラザ地域包括支援センター ●プライマリーファーマシー宮前平処方せん薬局 ●バンビノ薬局 ●どんぐりクリニック
- みやびクリニック ●宮前平内科クリニック ●菅野耳鼻咽喉科 ●宮前平いわみ眼科 ●エイド宮前平整体院
- 薬樹薬局(梶ヶ谷・鷺沼2号店・宮崎台・馬場・宮前平・宮前平2号店・土橋・鷺沼春待坂) ●宮前まちの整骨院 ●スカット整体
- サギヌマスイミングクラブ宮前平 ●サギヌマスイミングクラブ鷺沼 ●アルゴスポーツ宮前平 ●宮前平整形外科クリニック
- パワーライフスタジオ ●FSC宮前クラブハウス

配架していただける施設やお店がございましたら、右記までご連絡いただければ幸いです。

宮前いきいき通信 第19号

発行元:NPO法人ファンズアスリートクラブ

編集部:ファンズスポーツクラブ宮前

川崎市宮前区神木本町5-1-17

TEL:070-6401-9223 FAX:044-872-8641

MAIL: postmaster@funssports.com

<http://www.fscmiyamae.net>