

おめでとう 世界選手権 日本代表に決定!!

がんばれ! とつかのアスリート

200m バタフライ



戸塚区出身の水口選手が国際大会日本代表選手選考会で見事自己ベストを更新し、6月18日~25日にハンガリーで行われる世界選手権の代表に決まりました!!



【プロフィール】
水口知保選手
(明治大3年)
上矢部町出身
鳥が丘小学校 領家中学校

所属チーム
セントラルフィットネスクラブ目黒



Q水泳を始めたきっかけは?

A水泳は年長から始めましたが、小さい頃から体を動かすことが好きでした。水泳を習っていた姉の練習を見に行くうちに「楽しそうだなあ」と思ったことがきっかけです。

Q水泳の魅力は?

A最後の最後まで勝敗がわからないところです。抜かしたり抜かされたりの繰り返しで、特に50メートルは誰が優勝したのかわからないほどの激しい戦いが繰り返されます。選手たちは0.01秒でも早く泳ぐために、毎日5~7km泳ぎます。たった0.01秒ですが、そのために努力し続ける選手たちはとても魅力的です!

Q出場が決まったときの気持ちは?

A代表選手になるためには、選考会で派遣記録を突破し、なおかつ2着以内に入らなければなりません。派遣記録を突破している選手が6人もいた選考会で出場が決まった瞬間は、無意識にガッツ



ポーズが出るくらいうれしかったです!

Q戸塚区での思い出は

A友達とたくさん遊んだ「上矢部坂本公園」は今も犬の散歩コースになっていますし、上矢部地区センターでは、友達と卓球やバドミントンをしたり、思い出がたくさんあります。

Q世界選手権の見どころは

Aひとまわりもふたまわりも大きい海外選手と戦う日本人選手に注目してほしいです。体が大きい分力強い泳ぎをする海外選手に勝つために、大きなフォームで前半から積極的なレースをしたいと思います。

Q世界選手権への思い

A毎日のトレーニングの成果をしっかりと発揮していきたいです。そして、競技は楽しむことが一番大切だと思っています。日本代表選手として出場できる世界水泳を存分に楽しんでいきたいです。

Q区民の皆さんへのメッセージを

A戸塚区の皆さんに少しでも勇気や元気を与えられるようなレースをしてきます!皆さんのパワーを借りて頑張ります!

問 区役所広報相談係 (☎866-8321 fax 862-3054)

自分のため 大切な人のため 無料!!

特定健診へ行こう



特定健診って?

高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病を見つけ、その要因となっている生活習慣の改善につなげていくための健診です。

※主な健診内容:
身体計測・血圧測定・血液検査・尿検査 など

健診の対象となる人

横浜市国民健康保険に加入している
40歳~74歳の人

※社会保険に加入の場合は加入している健康保険にご確認ください



受診するには実施医療機関への予約と受診券、問診票、国民健康保険被保険者証が必要です

実施機関一覧▶



受診券がお手元ない場合は...

横浜市けんしん専用ダイヤル

8時30分~17時15分 月~土曜(祝日・休日・年末年始除く)

☎664-2606 fax 663-4469



特定健診受診キャンペーン 実施中!!

2022年12月までに受診すると抽選で

ギフト券や施設招待券などが当たる! 詳しくはこちら▶



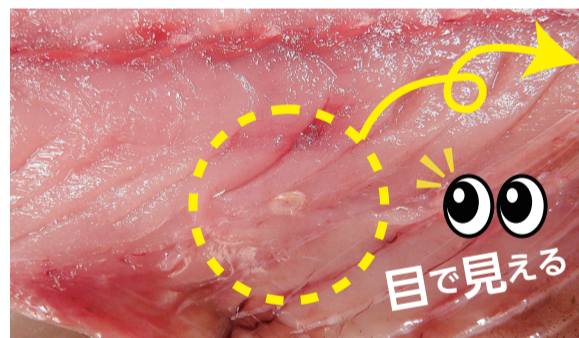
問 区役所保険年金課給付担当 (☎866-8450 fax 871-5809)

寄生虫に気をつけて!!

市内で発生した食中毒の原因の中で最多!

アニサキスによる食中毒

アニサキスがついた魚介類などを食べてしまうと数時間から十数時間後に、激しいみぞおちの痛みや吐き気などを引き起こすことがあり、人によってはアレルギー反応によるかゆみや発疹などの症状が現れることがあります。しっかり対策しましょう!



目で見える



2~3cm程度の半透明白色の少し太い糸のような見た目

サバ、イワシ、サンマ、カツオ、イカなどに寄生

予防のポイント

○加熱する

アニサキスは熱に弱く、約65℃で瞬時に死滅します。

○取り除く

家庭で刺身を切り分ける際は、明るい場所によく見て、アニサキスがないか確認しましょう。

○冷凍する

アニサキスは冷凍すると死滅します。あらかじめ冷凍処理(-20℃、24時間以上)された魚介類を購入することも予防策の一つです。

わさびや酢、しょうゆでは死にません!



問 区役所食品衛生係 (☎866-8474 fax 866-2513)

蚊を発生させない作戦

蚊に刺されると痒くなるだけでなく、蚊はデング熱、ジカ熱など、さまざまな感染症を媒介します。

できるだけ刺されないようにするために、蚊を増やさない環境づくりをしましょう。

幼虫(ポウフラ)対策

蚊の幼虫(ポウフラ)は小さな水溜りでも生息できます



片づける



水を捨てる



水面に浮いているポウフラを押し流す

成虫対策

成虫は草むらなど風通しの悪い湿った場所に潜んでいます



草刈りをして風通しをよくする

ご近所で一緒に取り組むとより効果的です。

問 区役所環境衛生係 (☎866-8476 fax 866-2513)