

健康が一番にや



健康増進だより

◎日高町役場健康増進課
TEL 01456-2-6571
◎日高総合支所地域住民課
TEL 01457-6-3173

目指せ！健康長寿

フレイルを予防しましょう

みなさんは日本人の平均寿命が何歳かご存じですか。

厚生労働省が発表した平成30年簡易生命表によると、男性は81・25歳、女性は87・32歳となり、前年よりも男性は0・16歳、女性は0・05歳伸びて、「人生90年時代」を迎えつつあります。

いつまでもいきいきと自立した生活を送ることができるよう、今自分のできることはなにか考えてみましょう。

「フレイル」って何？

フレイルとは、加齢によりさまざまな



心身の機能が低下し「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。

多くの高齢者がフレイルを経て要介護状態になりますが、フレイルに早く気づき生活習慣を見直すことで心身機能を維持向上させることができます。

あなたは大丈夫？ フレイル自己チェック

- 体重が6か月で2〜3kg以上減った
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 筋力（握力）が低下した
- 体を動かすことが減った

さて、みなさんはいくつ当てはまりましたか？

1〜2つ当てはまる人は「フレイル予備軍」、3つ以上当てはまる人は「フレイル」の疑いがあります。

フレイル予防のポイント

フレイルを予防・改善するためには、「栄養」「運動」「社会参加」の3つを意識することが大切です。

栄養

年齢が高くなると太りすぎを心配するよりも栄養不足による「やせすぎ」に注意が必要です。

おいしく食事をとれない、1日3食のうち欠食することがある、体重が半年で2〜3kg以上減ってきた人は栄養不足の状態になっているかもしれません。

高齢期の食事で特に重要なのが、タンパク質の摂取です。

できれば1日1食は肉類をとり、魚、卵、大豆製品をしっかりと食べるように

しましょう。

また、栄養バランスのよい食事をとるために、和食の基本である「一汁三菜（主食＋汁物＋おかず3品）」を意識すると、タンパク質以外にごはんなどの炭水化物、野菜や海藻類などのビタミン・ミネラル・食物繊維などの栄養をとることができるのでおすすめです。

食事をおいしく食べるには、かむ力や飲み込む力を保持することも必要です。毎食後の歯磨きや歯間ブラシなどの補助具を使って口の中を清潔に保ち歯周病を予防しましょう。

定期的な歯科健診を受けて歯や口、入れ歯の状態を確かめてもらうことも大切です。

また、次のような口腔体操を行うなど口周りや舌をよく動かすことで、飲み込む力を保持することができます。

●口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりする。

●口を大きくあけて、舌を出したり引っ込めたりする。

●「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、口周りの筋肉や舌の機能を維持向上できる。



運動

高齢になるほど、物につまづくなどして体のバランスを崩したり転びやすくなりますが、転倒による骨折は寝たきりを招く原因になります。

転倒を防ぐためには、足腰を鍛える体づくりが大切です。

手軽に始められるウォーキング、家でできる体操やスクワットなど、無理をせずできることから始めてみましょう。



社会参加

フレイルを招く原因の1つが「閉じこもり」です。

心や体の健康を維持するために、友人や地域の人のつきあい、趣味のサークルなどに参加することは交流の場が広まり、頭や体を使うよい機会となります。

また、料理や掃除、ゴミ捨てなどの家事やペットの世話など、家庭での役割を持つことも大切です。

「高齢者バス」のご利用について

日高町にお住まいの満70歳以上の方が町内の運行バスを利用される場合に「バス乗車証」を交付いたします。

「バス乗車証」は、有効期間に応じた交付負担金を納めていただいた方に交付します。

Q① 誰でも利用できる？

A. 「日高町高齢者バス乗車証」の交付を受けた方が対象です。

Q② バス乗車証の交付負担金はいくら？

A. バスは、有効期間内で乗り放題となります。

有効期間	1ヶ月	3ヶ月	6ヶ月	12ヶ月
交付負担金	800円	2,000円	4,000円	8,000円

Q③ 交付手続きはどうしたらいい？

A. ・交付場所 日高町役場子育て福祉課・日高総合支所地域住民課・厚賀出張所
水・くらしサービスセンター

・必要なもの 最近の顔写真(たて3cm、よこ2cm)

Q④ 利用のしかたは？

A. バスを降りるときは料金を支払うかわりに「バス乗車証」を運転手さんに見せていただきます。
バスを降りるときに料金を払う必要はありません。

Q⑤ 利用区間は？

A. 門別競馬場から厚賀までと、門別側から日高地区側までとなります。

平取区間も無料でご利用できます。

※高速ペガサス号でこの乗車証は使用できません。

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て福祉課 電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 電話 01457-6-3173

門別温泉とねっこの湯入浴優待券について

門別温泉とねっこの湯入浴優待券の更新手続きを次のとおり行います。

◆ 更新手続 令和2年3月23日(月)から

交付済みの門別温泉とねっこの湯優待利用対象者証を持参してください。

※身分証を紛失された場合は、顔写真(たて3cm×よこ2cm)を持参してください。

◆ 新規交付

(1) 年度途中で満70歳になられる方は、その翌月から申請できます。

(2) 身体障害者手帳(1級・2級)を持っている方は、交付日の翌月から申請できます。

※年度途中で対象となる方は、月割りでの交付となります。

◆ 利用可能施設

・門別温泉とねっこの湯

・ひだか高原荘

※利用回数の上限は両施設の利用回数を合計して年間24回です。

◆ 手続場所

日高町役場子育て福祉課、日高総合支所地域住民課、水・くらしサービスセンター、厚賀出張所で行っています。

【お問い合わせ先】 日高町役場 子育て福祉課 福祉G 電話 01456-2-6183

日高総合支所 地域住民課 福祉・保健G 電話 01457-6-3173