

お元気ですか？

保健師です



問 健康増進課 Tel.0299-90-1331

フレイルって何？



フレイルとは年齢とともに、体力や気力が低下してしまう状態をいいます。そのまま放置してしまうと、要介護状態や寝たきりになってしまう可能性があるため、早めに予防することが大切です。

あなたは大丈夫？ フレイルチェック

- 半年で体重が2kg以上減った
- 疲れやすくなった
- 歩く速度が遅くなった
- 筋力(握力)が低下した
- 活動量が低下した

当てはまる項目が多いほど、フレイルの危険性が高まります。3つ以上当てはまった方は「フレイル」かもしれません。

フレイル予防のポイント！

フレイル予防にはバランスのとれた食事、体を動かす、社会活動に参加する、口腔ケアが効果的です。今回は、その中でも食事面でのポイントについてお伝えします。

【食事面でのポイント】

- **毎日、3食欠かさずしっかり食べる**
→3食とる習慣をつけることが大切です。
- **1日2回以上、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこなど)をそろえて食べる**
→料理が大変な場合は、缶詰やレトルト食品などを活用してみてください。
- **たんぱく質を意識してとる**
→肉や魚、卵などはもちろん、主食や副菜、おやつにちよい足しをしてたんぱく質をとることも効果的です。例)おひたしにかつお節やしらすを足してみる。コーヒーを飲む際に豆乳を足して豆乳ラテにするなど。

フレイル予防における食事面でのポイントは、「やせすぎ」を防ぐことです。特に筋肉のもとになるたんぱく質が不足しないように、しっかりと取りましょう。たんぱく質は元気な体をつくる上で、基本となる栄養素です。身近な食品で手軽に摂取することができるので、意識して食事に取り入れてみましょう。

消費生活センター 通信



～なくなる～洗濯用パック型液体洗剤による事故

～子どもだけでなく高齢者が誤って口に入れる事故も発生～

事例1

子どもが洗濯用パック型液体洗剤を触っていて、フィルムが破れてしまい、中身が目の中に入った。急いで水で洗い流し、医療機関を受診した。

事例2

保護者が入浴中、脱衣所で待たせていた子どもが、床に置いてあった洗濯用パック型液体洗剤の容器を開けて洗剤をなめていた。

事例3 高齢者が、洗濯用パック型液体洗剤を食べ物と思い、誤って食べてしまった。



アドバイス

- パック型液体洗剤は、子どもだけでなく、不用意に触ってしまうおそれのある方の手の届くところには置かないようにしましょう
- 子どもや高齢者などが誤って口に入れてしまい、洗剤などを飲み込んだ可能性がある場合や、目に入り、よく洗い流しても異常を感じる場合には、商品の成分が分かるパッケージなどを持って医療機関を受診しましょう

困ったときには、お早めにご相談を！
消費生活センター Tel.0299-90-1166(相談専用)
月～金曜日(午前9時～正午、午後1時～5時)

消費者ホットライン **188** (局番なし)

日本全国のお近くの消費生活相談窓口をご案内します。

下水道接続に対する補助金

申・問 下水道課 Tel.0299-90-1158

～下水道への切り替えをお願いします～

市では公共下水道に接続するための切り替え工事について、生活環境の改善および公共用水域の水質保全を促進するため、補助金を交付しています。財源に限りがあることから、早期の切り替え工事のご検討をお願いします。

補助金交付の対象となる方

公共下水道処理区域内において、既設のくみ取り便所または、浄化槽の廃止を伴う下水道への切り替え工事を行なう方 ※新築は対象外

補助金額

下水道へ切り替えを行なう建築物	①補助額	②加算限度額
既存の住宅(専用住宅・併用住宅)	5万円	30万円
増改築の住宅(浄化槽などの廃止と一体工事)		加算はありません
事務所など(事務所、店舗、共同住宅など)		

②加算限度額の交付は、次のすべてを満たす場合に限りです。(※1)

ア補助対象の方の世帯に満18歳未満の方または満65歳以上の方を含む場合(※2)

イ補助対象の方の属する世帯全員の申請時の市区町村・都道府県民税の課税標準額(※3)の合計額が348万円以下の場合

※1 工事費用が35万円を超えない場合はその工事費用を限度とし加算

※2 満18歳未満：補助申請年度の4月1日現在の満年齢

満65歳以上：補助申請年度の3月31日時点の満年齢

※3 課税標準額：所得額から住民税の各種控除額を差し引いた後の額

交付要件

- 補助対象の方の属する世帯全員に市税や下水道受益者負担金の滞納がないこと
- 工事の開始前に下水道課に申請を行なうこと

このほかにも要件がありますので、詳しくは下水道課までお問い合わせください。



蜂の巣駆除費補助金

申・問 環境課 Tel.0299-90-1147

〒314-0192 神栖市溝口4991-5

人に危害をおよぼすおそれのある蜂の巣の早期駆除を促進するため、補助金を交付しています。



対象

市内にある蜂の巣を業者に依頼して駆除した、次のすべてを満たす方

- 市内在住である
- 営巣されている場所の土地・建物(※)を所有、管理または占有している
- 市税などの滞納がない
- 年度内に本補助金の交付を受けた人が同一世帯にいない
- ※事業用の土地・建物は除く

補助金額

- 駆除費用の2分の1の額(100円未満切り捨て・上限1万円)

申請期限

- 駆除を完了した日の属する年度末まで
- ※予算の上限に達した場合、受付終了

申請先

- 持参＝環境課または市民生活課
- 郵送＝環境課

必要書類

- 補助金交付申請書
- 蜂の営巣概要書(巣の撤去前・撤去後の写真が必要)
- 駆除費用の領収書の写し
- 駆除した場所が分かる位置図
- 補助金の振込先となる口座番号などがわかるもの

※申請書などは、問合先または市ホームページで入手可能