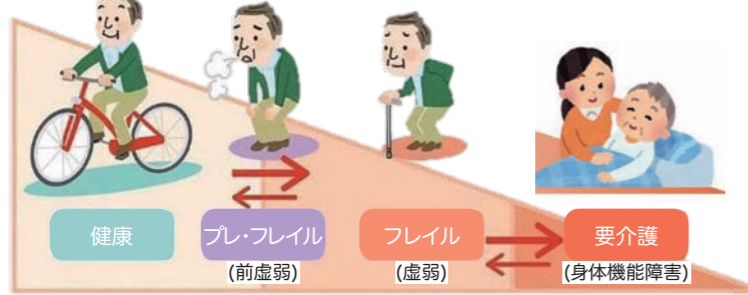


# 健康だより

## ～人生100年時代を豊かに生きるために～ 「フレイルを予防しよう」



加齢に伴い、心身の活力が低下した虚弱状態を「フレイル」といいます。フレイル状態をそのままにすると「要介護」に陥る可能性が高いですが、生活習慣を見直すことで「健康な状態」に戻ることが可能です。「歳だから仕方ない」と諦めてはいけません。西原町も高齢化が進み介護保険サービスを利用する人が増え、40歳以上の方が負担している介護保険料がどんどん上がってきているのが現状です。一人一人が介護予防に取り組み、健康寿命(心身ともに自立し、健康的に生活できる期間)を延ばすことが大切です。

【お問い合わせ】 福祉課 介護支援係 TEL 098-945-4791

### 介護予防の4つの柱

#### 運動

筋力維持には、週1回以上の有酸素運動と筋トレが効果的

#### 栄養

1日3食バランスよく、たんぱく質はしっかりと

#### 介護予防

#### 口腔ケア

定期的な歯科検診、口腔体操で口周りの筋肉を鍛える

#### 社会参加

買い物、通院、地域活動、家庭での役割も大切



人との交流が週1回未満では、要介護リスクが1.4倍になるといわれているよ。

### 認知症カフェ

## ゆんたく広場にしまーる カフェイベントあんない

テーマ: **春のおでかけ** ～心地よい風を感じよう～ **定員15名**



春うららの2月。暖かな日差しや風が心地よい季節となってきましたね。2月のゆんたく広場ではバスに乗ってお出かけを計画しています♪

※事前申し込みが必要です。包括支援センターへお問い合わせください。申し込み×2月10日まで!!

### 雨天決行

■日時: **2月12日(水)13:30～16:45**

■場所: **いいあんべ一家** に集合 (中央公民館となり)

参加無料

にしまーるの由来

認知症の人やその家族、地域の人や専門家が相互に情報共有し、理解しあえる場として、誰もが気軽に集い繋がる場所。「にしはら」と「ゆいま～る」を掛け合わせてつくりました♪

【お問い合わせ】 福祉課 介護支援係 TEL 098-945-4791 西原町地域包括支援センター TEL 098-882-0117

## 理学療法士による健康づくり講座 「空手エクスサイズで介護予防」

空手の型を基にした動きで、肩や腰回りの筋肉をしっかりと動かしながら、全身を鍛えます。普段は使わない関節や筋肉を動かして、体力、心肺機能の向上に繋がしましょう♪

- 日 時: **2月13日(木) ①10時～ ②11時～** ※どちらか1部のみ参加
- 場 所: 西原町いいあんべ一家(中央公民館となり)
- 対 象: 西原町在住・在勤40歳以上 ※運動制限のない方
- 定 員: 各15名(※先着順)
- 講 師: 宮里 岳大 (認定理学療法士・RIN STYLE 代表)
- 持 ち 物: タオル、飲み物、室内シューズ(素足でも可)
- 申 込 み: いいあんべ一家にお電話にてお申込みください。TEL 098-946-1734 (受付時間: 月～土 9時～17時)

参加無料

※いいあんべ一家では、毎月健康づくりや介護予防に関する講座を開催しています。詳細はホームページまで♪



## 西原町健康づくり推進員って?

西原町健康づくり推進員とは、行政と一緒に、地域において町民のみなさまの健康づくりを支える役割を担うボランティアです。主に特定健診受診率の向上を目的として、町民一人ひとりの健康に寄り添い、健診の重要性をお伝えしながら受診を促す、お宅訪問活動を行っています。



現在、以下の7地区で健康づくり推進員が活動しています。

掛保久、上原、小波津団地、西原台団地、坂田、平園、翁長

健康づくりや、地域に貢献することにご興味のある方は、お気軽にお問合せください。

推進員は「沖縄の健康長寿復活」という大きな目標を胸に、町民の健康を支える役割を担っています。ぜひ、西原町健康づくり推進員の活動にご理解とご協力をお願い致します!!

【お問い合わせ】 健康保険課 保健予防係 TEL 098-911-9163

## 65歳以上の方へ

## 予防接種の接種期限がせまっています!

(高齢者インフルエンザ、新型コロナウイルス、高齢者肺炎球菌) ~接種を希望される方は、期間内での接種をお願いします~

高齢者予防接種は、自らの意志と責任で接種を受ける予防接種です。以下の対象者で期間内に接種を受ける場合は、費用の一部を助成します。

### 高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナウイルス予防接種 令和7年2月28日(金)まで

- 対象者: 65歳以上の方 ※対象者には10月に予診票を送付しています。
- 自己負担額: 高齢者インフルエンザ予防接種 1,000円 ※お手元がない方は健康保険課にご連絡ください。
- 新型コロナウイルス予防接種 3,000円 ※生活保護受給者は無料です。

### 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種 令和7年3月31日(月)まで

- 対象者: 65歳の方 ※令和6年度より対象者は65歳の方(接種日時点)となります。
- 自己負担額: 4,000円 ※今までに1度も肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがない方が対象です。
- ※西原町発行の予診票が必要です。 ※生活保護受給者は無料です。

助成が受けられるのは1回のみです。誤って2回接種してしまった場合、2回目の接種費用は全額自己負担になりますので、よく確認してから接種を受けてください。

【お問い合わせ】 健康保険課 保健予防係 TEL 098-911-9163

## 65歳以上の介護保険 要介護認定者の方へ 所得税や住民税の控除対象になる場合があります!

認定・証明書種類	説明	対象者
障害者控除	障害者手帳の交付を受けていなくても、要介護認定を受けている65歳以上の方は、所得税法上の障がい者に該当する場合があります。所得税法上の障がい者に該当する方には、申請により「障害者控除対象者認定書」を交付します。当該認定書を添えて確定申告することで、一定の金額の控除を受けることができます。 ※交付手数料はかかりません。	①介護保険の認定調査票及び主治医意見書で「障害高齢者の日常生活自立度」が「A以上」もしくは「認知症高齢者の日常生活自立度」が「II以上」に該当している方。 ②上記対象者を扶養している方。
おむつ代医療費控除	確定申告でおむつ代の医療費控除を受けられる場合は、医師の発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、要介護認定を受けている方で要件を満たす場合は、町の交付する証明書に代えることができます。 ※交付手数料として1枚300円がかかります。	①要介護認定に関する主治医意見書において「障害高齢者の日常生活自立度」が「B1、B2、C1もしくはC2」であること。 ②要介護認定に関する主治医意見書において「失禁への対応」としてカテーテルを使用していること、又は尿失禁が「現在あるかまたは今後発生の可能性の高い状態」であること。 ※おむつ代の税申告が1年目の方は、有効期間が連続して6か月以上ある要介護認定を受けている方が対象となります。

上記の認定書及び証明書の交付については申請が必要となります。詳細については、下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ】 福祉課 介護支援係 TEL 098-945-4791