

自然環境を守るためゴルフコンペを通しご寄付

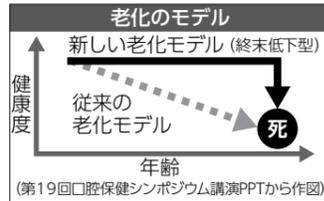


原田伸郎さんのエコチャリティゴルフ「第13回ノブリンカップ」が7月7日、土山町ダイヤモンド滋賀カントリークラブで開催され、参加者並びに主催者の皆さんから100万円のご寄付をいただきました。この大会は「緑と水を守ろう」を合言葉に行われ、琵琶湖の源流であるこの地を守ることや、地元の青少年の健全な育成を支援したいとの思いから毎年開催されています。ご寄付いただいた浄財は、子どもたちの環境教育のために、大切に使用させていただきます。

老年症候群とは、衰弱・関節疾患・骨折・転倒・認知症のような加齢とともに現れる心身の不具合を総称したものです。これらは、いつからその症状が始まったのか、その始まり

●老年症候群とは

老年症候群とは、衰弱・関節疾患・骨折・転倒・認知症のような加齢とともに現れる心身の不具合を総称したものです。これらは、いつからその症状が始まったのか、その始まり



●「老い」や「老化」とは何か?

以前は、年を重ねるほど心身機能が低下していき、やがて、死を迎える(従来の老化モデル)と考えられてきました。しかし、最近の調査では、老化は直線的に進むのではなく、亡くなる少し前に急激に機能が低下する(新しい老化モデル)と考えられるようになってきました。

暮らしの中に運動を取り入れましょう



いつまでも元気でいるためには、暮らしの中に運動を取り入れるなど、予防対策が必要です。

●いつまでも元気でいるために

を見つけるのが難しく、また死に至るような致命的な症状ではないという特徴があります。

次の①～⑤のようなことはありますか?

- ① 痛みを理由に家族や友人の誘いを断ってしまう。
- ② 歩幅が狭くなる、壁や家具にたかまわして歩いてしまう。
- ③ 物忘れが多く、同じ会話を何度もしてしまう。
- ④ お茶や味噌汁などでむせてしまう。
- ⑤ トイレの回数が多い。くしゃみや尿がもれてしまった。

このような状況を原因に家に閉じこもりがちになると、身体を動かすことが少なくなってしまう。その結果、1年後に活動する能力が低下する危険性が2.4倍高まります。

●小さな運動習慣の紹介

自宅で手軽にできる運動は、「ウォーキング」「筋力トレーニング(スクワット)」です。また、「地域の健康体操教室」や「いきいき100歳体操」などへの参加が効果的です。介護を受ける状態になるのを予防するため「介護予防プログラム」などを積極的に行うと、3年後の要介護発生率が半分になることが判明しています。100歳体操などへの参加後は、「運動の効果があつた」「体力が低かった人には特に効果があつた」と報告されています。一生付き合っていく自分の身体だからこそ、生活に運動を取り入れましょう。

問い合わせ
水口医療介護センター 医療技術部
☎62-33346 / ☎63-11728
長寿福祉課 地域支援係
☎65-06699 / ☎63-4085

始まります マイナンバー

平成27年10月からマイナンバーが一人ひとりに通知されます。



マイナンバーとは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号のことで、本年10月から住民票の住所地にマイナンバーが記載された通知カードが送付されます。マイナンバーは一生使うものですので大切にしてください。

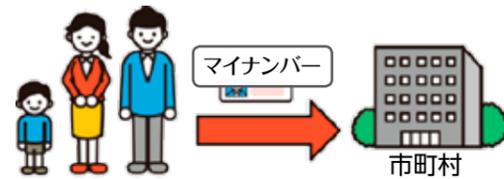
マイナンバーキャラクター
マイナちゃん

マイナンバーの使われ方

平成28年1月以降、年金や医療保険等の社会保障の手続きや税の申告といった場面で、マイナンバーを記入する必要があります。

例えば次のような場面で使われます。

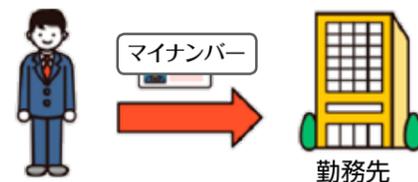
◎毎年6月の児童手当の現況届の際に、市町村にマイナンバーを提示します。



◎厚生年金の請求の際に、年金事務所にマイナンバーを提示します。



◎源泉徴収票などに記載するため、勤務先にマイナンバーを提示します。



問い合わせ
政策推進課 ☎65-0670 / ☎63-4554
市民課 ☎62-4272 / ☎65-6338

マイナンバーのメリット

1. 行政の各機関で、様々な情報の照合や入力などに要している時間や労力が大幅に削減されます。複数の業務の間での連携が進み、作業の重複などの無駄が削減されます。



2. 添付書類の削減など、行政手続きが簡素化され、皆さんの負担が軽減されます。また、行政機関が持っている自分の情報を確認したり、行政機関から様々なサービスのお知らせを受け取ることができるようになります。



3. 所得や他の行政サービスの受給状況を把握しやすくなるため、負担を不当に免れることや給付を不正に受けることを防止するとともに、本当に困っている人にきめ細かな支援を行うことができるようになります。



マイナンバー制度に関する
詳しい情報は下記まで

コールセンター (全国共通ナビダイヤル)
マイナンバー
☎ 0570-20-0178

【受付時間】
平日 9:30 ~ 17:30 (土日祝日・年末年始を除く)
※ナビダイヤルは通話料がかかります。

※個人カードの申請方法は9月15日号で紹介します。