

料金受取人払郵便
水口局承認
246
差出有効期間
令和5年6月30日まで
(切手を貼らずにお出しください)

5 2 8 8 7 9 0

甲賀市長宛
(受取人)
甲賀市水口町水口六〇五三番地

市長への手紙

下記のとおり封筒を作ってください。
①キリトリ線に沿って切り、中央を山折りにしてください。
②のりしろにのりをつけて貼り合わせてください。
③切手は貼らずにそのままポストへ投函してください。

(山折り)

オール甲賀でまちづくりを進めるため
皆さんの建設的なご意見をお寄せください

市長への手紙

まちづくりの主役は市民の皆さんです。皆さんとともにオール甲賀で、子どもから高齢者まで、誰もがいきいきと活躍できるまちをつくるため、ご意見やご提言をいただく「市長への手紙」をお待ちしています。

- お手紙は市長が読ませていただきます。
- 「市長への手紙」は、秘書広報課や各地域市民センター等にも置いています。

※次の内容は「市長への手紙」としてお受けできませんのでご了承ください。

- 法令違反に関わる告発、警察捜査、許認可に関わるもの
- 特定の個人や団体などを誹謗中傷するもの

問合せ 秘書広報課 広報広聴係
☎69-2101 FAX 63-4619

TOPICS 18 災害時の「もしも」に備えて「避難行動要支援者同意者名簿」に登録を!

●問合せ：地域共生社会推進課
Tel 69-2155 Fax 63-4085

高齢者や障がい者、要介護認定者等の皆さんを対象に、災害発生時の避難等を支援するために「避難行動要支援者名簿」を作成しています。この名簿は、本人の同意があれば、区・自治会長、民生委員・児童委員、消防、警察などに情報を提供でき、災害時だけでなく、普段の見守り活動等に有効に活用いただいています。

避難等に不安のある方は、ぜひご登録ください。
※同意した方の名簿を「避難行動要支援者同意者名簿」と呼びます。



★登録はカンタン!

地域共生社会推進課または各地域市民センター、HPにある「個人情報提供同意書」と「甲賀市避難行動要支援者同意者名簿登録申請書」に記入いただき、ご提出ください。

注意：災害時には、支援する方も被災する場合があります。同意いただくことで支援を約束するものではありません。

TOPICS 19 市役所 夏季集中休暇を実施 8月12日(金)・15日(日)・16日(月)

●問合せ：人事課 Tel 69-2122 Fax 63-4086

期間中、夏季集中休暇を実施する部署は、最小限の職員で業務を行います。ご理解とご協力をお願いします。

●実施箇所 市役所庁舎

ただし、窓口サービスなどの次の部署及び地域市民センター等の出先機関については通常どおりの業務を行います。その他の施設については、それぞれのスケジュールにより業務を行います。

●通常業務を行う部署

- 1階 市民課、保険年金課、生活環境課、消費生活センター、税務課、会計課、上下水道料金お客様センター、地域共生社会推進課、生活支援課、障がい福祉課、家庭児童相談室、長寿福祉課、すこやか支援課、新型コロナウイルス感染症対策室、医療政策室
- 2階 子育て政策課、保育幼稚園課
- 4階 商工労政課(経済対策業務のみ)

●地域市民センター等の出先機関

通常どおりの業務を行います。

TOPICS 17 日々の生活に隠れた危険!! フレイルを早期に発見・予防しよう!!

生活不活発病とは?

動かない状態が続くことにより心身の機能が低下する状態です。災害、感染症の流行によって「動きたくても動けない」「動かない」状態が続くと生活不活発病が起こりやすくなります。

生活不活発が続くと…

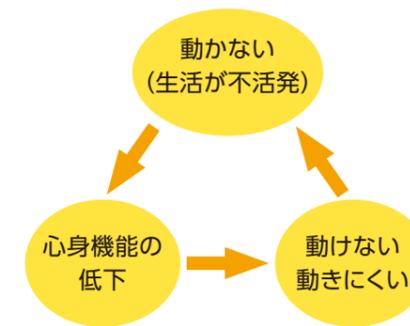
身の回りのことなど生活動作がしにくくなり、疲れやすく、「フレイル(虚弱)」が進んでいきます。「フレイル(虚弱)」とは、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、身体・認知機能の低下がみられる状態のことを指します。早期に発見・予防することで回復することも可能といわれています。

フレイルチェックしてみよう!!

簡易フレイル・インデックス(簡易FI)

1. 6ヶ月間で2~3kgの体重減少がありましたか?	1. はい	0. いいえ
2. 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?	1. はい	0. いいえ
3. ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか?	0. はい	1. いいえ
4. 5分前のことが思い出せますか?	0. はい	1. いいえ
5. (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

出典：介護予防ガイド 平成30年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業)



チェックした項目の数字を合計

3点以上…フレイル
1~2点…プレフレイル
(フレイルの前段階)

フレイルの進行を予防するために

- 🌿 **運動で体を守ろう! 動かない時間を減らそう!**
簡単な体操はこちら▶
- 🌿 **しっかり食べて栄養をつけましょう!**
身体の調子を整え、免疫力を維持することに役立ちます。食事の制限などある方は医師の指示に従ってください。
- 🌿 **お口を清潔に保ちましょう!**
毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。会話や歌、早口言葉などでお口まわりの筋肉を保ちましょう。
- 🌿 **家族や友人との支えあいを大切にしましょう!**
挨拶やちょっとした会話を意識的に取り入れ交流しましょう。

リハビリノートとは?

毎日の活動を記録し、運動や栄養、口腔のことなどの振り返りに活用できます。ぜひ使ってみませんか?



●リハビリノートの受け取り方法・ご質問などは下記まで

- 水口地域包括支援センター Tel 0748-65-1170
- 土山地域包括支援センター Tel 0748-66-1610
- 甲賀地域包括支援センター Tel 0748-88-8136
- 甲南地域包括支援センター Tel 0748-86-8034
- 信楽地域包括支援センター Tel 0748-82-3180
- 甲賀市役所長寿福祉課 Tel 0748-69-2175
- 甲賀市立みなくち診療所 Tel 0748-62-3346

