

★ 健康長寿を目指して ★

田川市では、健康づくりや介護予防の普及啓発を行っています。
今後も、地域と連携し介護予防を推進していきます。

フレイルを予防しよう！

※フレイルとは、「年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態」をいいます。

◆ フレイルチェック ◆ ～あなたはいくつ当てはまりますか？～

- 食欲がなく、やせてきた気がする
- なかなか疲れがとれなくなってきた
- 歩くのが遅くなった(青信号の間に横断歩道を渡りきれない)
- 力が入らなくなってきた(買い物したものを運ぶのが大変、瓶のふたやペットボトルのキャップがあけられない)
- 出かけるのがおっくうになった(人と接する機会が減った、定期的に運動していない)

※3項目以上該当するとフレイル、1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階であるプレフレイルと判断します。上記のチェックに当てはまらなくても、現在、5つ以上の病気で治療中の方もフレイルの可能性がります。

予防3項目

① 適度な運動

- ・ 散歩
- ・ 運動
- ・ 家事

② 栄養

- ・ 食事のバランス
- ・ タンパク質の摂取
- ・ 歯科口腔の管理

③ 社会参加

- ・ 地域の集まり
- ・ ボランティア
- ・ 就労

フレイルを予防し、健康を保つためには、栄養のバランスのとれた食事をとり、家事や運動で体を動かし、仲間と集うなど社会に参加することが大切です。

できるだけ「自立」した生活を続けることが皆さんの健康につながります。

介護保険の目的は、高齢者自身の選択により必要なサービスを提供し、要支援・要介護状態の軽減や悪化防止につなげ「自立」を支援することです。



障害者控除対象者の認定について

要介護認定（要介護3～5程度）を受けている65歳以上の方で、税法上の障害者控除に準ずると認められる場合に、「障害者控除対象認定書」を交付します。確定申告などのとき、この認定書を提出すると、所得税や市県民税などの障害者控除を受けることができます。

申請できる人 本人及び扶養者

申請に必要なもの ・ 介護保険証 ・ 申請者及び認定者の印鑑
・ 窓口に来る方の本人確認ができるもの（運転免許証等）

【問い合わせ】

高齢障害課高齢介護係
0947-85-7129