

今月は“知ってみよう”と “やってみよう” 「フレイルを予防しよう～栄養編～」

フレイルとは

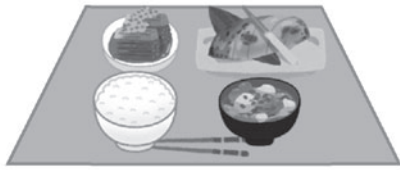
「虚弱」を意味する言葉で、加齢にともない心身の機能が低下した「健康」と「介護」の中間の状態をいいます。

フレイルが進行する要因の1つに低栄養があります。低栄養とは、体の中のエネルギーやたんぱく質が足りない状態です。

高齢になると、あっさりしたやわらかいものを好む傾向があるため、噛む力が弱まり、気づかぬうちに低栄養状態になることがあります。低栄養を予防し、健康に過ごしましょう。

① 1日3食、食べましょう

体に必要な1日の栄養素は、3回の食事をバランスよく食べることでとることができます。

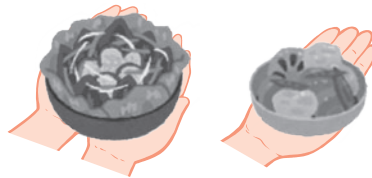


主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など



片手に乗るくらいの量

副菜 …野菜、海藻類、芋類など



生の副菜は両手に乗るくらいの量、加熱した副菜は片手に乗るくらいの量

③ 食事をあまりとれないときは おやつでエネルギーやたんぱく質をとりましょう

たんぱく質が多く含まれる食べ物
ヨーグルト、プリン、チーズケーキ、カステラなど



飲み物

カフェラテ、豆乳ラテなど



※食事を十分にとれている場合は、おやつを積極的にとる必要はありません。

高齢者サポートカー等 購入費補助事業を開始

トピック
3

高齢ドライバーに安心してマイカーを運転していただけるよう、安全運転支援装置を搭載したサポートカーを新車で購入したり、すでにお持ちの自動車に後付けで安全運転支援装置を取り付けたりした場合の費用の一部を補助します。

■対象者

次のすべてに該当する方（1世帯につき1回まで）

- ・市内に居住する70歳以上の方（購入費用の領収日の時点）
- ・免許証をお持ちの方
- ・市税等の滞納がない方

■対象となる購入・装着

令和3年4月1日以降が領収日となっているもの

①サポートカーの購入

■補助金額 上限2万円

②安全運転支援装置を後付け

■補助金額 上限1万円

※国の補助額を差し引いた自己負担額が対象となります。

必要書類

■①②ともに必要なもの

- ・運転免許証と領収証の写し
- ・振込先口座の通帳
- ・補助対象車の車検証の写し

※車検証に記載されている使用者と申請者が同じ必要あり。

■①のみ必要なもの

売買契約書または注文書の写し、自動車販売店等が作成したサポートカー販売証明書

■②のみ必要なもの

安全運転支援装置の機能が確認できるものの写し

■申し込み・問い合わせ先

安全安心課 ☎(32)8894

全国一斉情報伝達訓練

災害などの際、国の全国瞬時警報システム（J-ALERT）から送られてくる緊急情報を確実にお伝えするため、全国一斉情報伝達訓練が実施されます。

市内に設置している屋外拡声器や、市内の公共施設・学校施設内から、一斉に放送が流れます。

■日時

5月19日(水) 午前11時

※災害等発生により延期になる場合があります。

■放送内容

「これは、J-ALERTのテストです」×3回

■問い合わせ先

安全安心課

☎(32)8894

