

健康百科

フレイルを予防しましょう

フレイルとは、加齢に伴う体や心の機能の低下により要介護になる危険が高まっている状態で、健康な状態と介護が必要な状態の中間の段階を指します。

フレイルの兆候に早く気付いて対応すれば、健康な状態に戻ることができるといわれています。健康な状態の人も、フレイルにならないように予防を心掛けましょう。

フレイル予防3つの柱

①社会参加

社会とのつながりを失い、他者との交流が少なくなると、フレイルになる可能性が高まります。感染予防に注意しながら、地域での活動や周囲とのコミュニケーションを大切にいきましょう。

②身体活動(運動)

コロナ禍においては、座っている時間をできるだけ減らすことが大切です。家事等で意識して活動する時間を増やし、無理のない範囲でウォーキングや筋力トレーニングを行っていきましょう。

③栄養+口腔ケア

缶詰やスーパーのお惣菜等も上手に活用し、肉や魚、乳製品、野菜、海藻、大豆製品等さまざまな食品を毎日取るようにしましょう。

食事をきちんと食べるためには、歯と口の健康も大切です。歯磨きなどのセルフケアと併せて、定期的に歯科医院で検診を受け、お口のケアを心掛けましょう。

健康づくり課

9月は高齢者被害防止月間です

令和2年度に古河市消費生活センターに寄せられた65歳以上の高齢者からの相談件数は300件ありました。コロナ禍で在宅時間が長くなり、訪問販売や電話勧誘販売などの被害に遭う機会が増えていますので、気を付けましょう。

【問】古河市消費生活センター(㊟商工観光課内)Tel.23-1718

古河市消費生活センター
場所 市役所古河庁舎
相談日 月～金曜日
(祝日・年末年始を除く)
時間 9時～12時、13時～16時



保険金請求サポートの勧誘

「台風で壊れた屋根や雨どいを火災保険で修理しないか。自己負担なく修理ができ、保険金請求をサポートする」という勧誘を受けた。修理箇所調査後、保険申請代行契約と工事請負契約を交わし、60万円の保険金が出るようになった。しかし、知人に工事を頼むことにして、解約しようとしたら保険金の40%を解約料として請求された。



センターからのアドバイス

自己負担がなく、手続きする手間が省けるとい理由から契約をしている事例が多くみられます。保険金の請求は自身で契約している保険会社に相談できます。保険金請求サポート手数料や解約料について、しっかりと契約書を確認しましょう。契約後でも、8日以内であればクーリングオフが可能です。

男女共同参画の推進状況

～「意識」から「行動」へ、目指そう男女共同参画社会。～

市では、第2次古河市男女共同参画プランのもと、ワーク・ライフ・バランスやハラスメントの防止等を推進し、進捗状況の把握および達成状況の検証を行っています。指標項目の一部を下記の通り報告します。

令和3年度は、さらに各施策を効果的に推進していくため、4年間の後期実施計画を策定します。

【問】総人権・男女共同参画室Tel.92-3111

指標項目	実績値	目標値
休日保育実施保育所数	2カ所	3カ所
子育て支援拠点の設置数	9カ所	8カ所
創業支援セミナー等における女性の参加人数	8人	15人
各種審議会・委員会等における女性委員の占める割合	24.4%	35%
女性委員不在の審議会・委員会の数	1	0
男性を対象とした料理教室等の生活講座数	0講座	10講座
自治会長、行政区長に占める女性の割合	4%	6%
消防団員に占める女性の人数	8人	15人
市役所の管理職員のうち女性職員の割合	21%	30%
市役所の男性職員の育児休業取得率	0%	10%



▲男女が共に活躍できる社会を目指して活発な意見が交わされています

わたしの夢

生物のひみつを調べる研究者

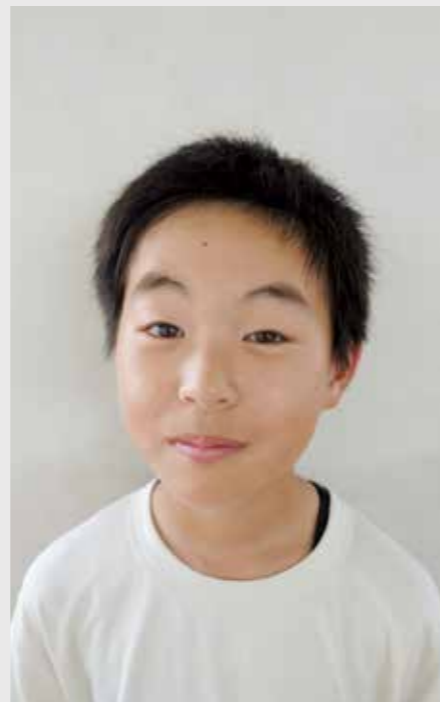
荒川凜太郎さん 下大野小学校6年生

ぼくの将来の夢は、生物の研究者になることです。なぜなら、生物に興味があるからです。

ぼくは今、家でクワガタを飼っていて、育てることが楽しく、長く飼いたいと思っています。そして、もっと色々な生物のひみつを知りたいと思うようになりました。

それに、まだ発見されていない生物の行動についても調べてみたいと考えています。

これからも、生物の研究者になれるように勉強を頑張りたいです。



高齢者叙勲

瑞宝小綬章

長澤盛二さん
(88歳、下山町)
元古河第一高等学校長



全国大会表彰



第33回全日本
ベンチプレス選手権大会
【1位：女子M2 69kg級】
櫻井美幸さん
(BIG GUNS)