

# はじめよう、フレイル予防！

## 『フレイル』をご存じですか？

年をとって「歩くのが遅くなった」「小食になった」「何をするにも億劫だ<sup>おっくう</sup>」などと感じたことはありませんか？

このように体や心のはたらきが弱くなった状態を『フレイル』といいます。フレイルに気づかず放置すると、要介護状態になる可能性が高まります。フレイルの危険性に早めに気づき、フレイル予防の3つのポイントである『栄養・身体活動・社会参加』を見直し、進行を防ぐことが大切です。

## 自分の状態を確認してみましょう

すべての回答が **左側**の結果になるように、定期的にチェックしましょう。

|        |     |                                                             |                   |                 |
|--------|-----|-------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| 健康状態   | Q1  | あなたの現在の健康状態はいかがですか                                          | よい<br>まあよい<br>ふつう | あまりよくない<br>よくない |
| 心の健康状態 | Q2  | 毎日の生活に満足していますか                                              | 満足<br>やや満足        | やや不満<br>不満      |
| 食習慣    | Q3  | 1日3食きちんと食べていますか                                             | はい                | いいえ             |
| 口腔機能   | Q4  | 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか<br><small>固いもの例：さきいか、たくあんなど</small> | いいえ               | はい              |
|        | Q5  | お茶や汁物等でむせることがありますか                                          | いいえ               | はい              |
| 体重変化   | Q6  | 6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか                                    | いいえ               | はい              |
|        | Q7  | 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか                                    | いいえ               | はい              |
|        | Q8  | この1年間に転んだことがありますか                                           | いいえ               | はい              |
| 運動・転倒  | Q9  | ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか                                     | はい                | いいえ             |
|        | Q10 | 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか                         | いいえ               | はい              |
|        | Q11 | 今日が何月何日かわからない時がありますか                                        | いいえ               | はい              |
| 喫煙     | Q12 | あなたはたばこを吸いますか                                               | 吸っていない<br>やめた     | 吸っている           |
|        | Q13 | 週に1回以上は外出していますか                                             | はい                | いいえ             |
| 社会参加   | Q14 | ふだんから家族や友人と付き合いがありますか                                       | はい                | いいえ             |
|        | Q15 | 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか                                     | はい                | いいえ             |

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）

みんな笑顔で健康づくりコーナー

健康福祉課  
7216934

## — 栄養編 —

## たんぱく質をプラスワン！

高齢者に起こりがちなのは、たんぱく質不足による筋力低下です。さらに、加齢により筋肉をつくる力が衰えているため、たんぱく質は特に摂取してほしい栄養素の一つです。

1日の目安は、両手に乗るくらいの量です。肉や魚の厚みは、手の平の厚みと同じくらいです。1日3食の食事の中で取るほか、いつもの食事にプラスして、たんぱく質を取ること大切です。

※腎機能低下などにより、たんぱく質摂取制限のある方の摂取量については、医師とご相談ください。

自分の両手に乗る量が  
1日に必要なたんぱく質の目安

## — 社会参加編 —

## 出掛ける場所や仲間をみつけましょう！

新型コロナウイルス感染症による外出自粛の長期化に伴い、フレイルの増加・悪化が懸念されています。長引く自粛生活の中でも毎日を健やかに過ごすためには、人との交流や助け合いが大切です。

町では、高齢者のさまざまな課題をできる限り地域の中で解決できるよう「地域づくり」を進めています。地域づくりの1つとして、町内各地区で住民主体の通いの場を開催しています。なじみの場所、なじみの顔ぶれで、介護予防を目的とした運動や脳トレなどを実施していますので、積極的に参加しましょう。



## — 身体活動編 —

## スキマ時間にストレッチ！

身体活動は、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。ふだんの生活のちょっとしたスキマ時間にストレッチや運動をしたり、いつもよりちょっと長めに歩いたり、意識的に体を動かしましょう。

年齢のせいだと諦めていた体や心の衰えは、予防できます。やりたいこと、好きなことを続けていくために、今できることから少しずつ始めてみましょう。



## 公立小野町地方総合病院からのお知らせ

### ～リハビリ室紹介～

公立小野町地方総合病院のリハビリテーションについて紹介させていただきます。現在、リハビリ室では地域包括ケア病床、一般病床、療養病床、外来、訪問、透析センターでのリハビリテーションを実施しています。当院では地域包括ケアシステムの構築に力を入れており、看護職員・介護職員・リハビリテーション職員が密に連携・協力を図り、急性期を終えた患者さんへの在宅・施設までの在宅移行期の支援などを提供できるよう取り組んでいます。また訪問リハビリテーションでは、小野町周辺在住の方の自宅を訪問し、在宅での生活を継続できるよう実際に生活動線の中でのリハビリテーションを提供しています。

令和4年度には理学療法士3人、作業療法士1人が入職し、リハビリテーション業務の充実に努めています。地域住民の方のニーズに合わせたリハビリテーションを提供できるよう日々努力してまいりますので、これからもよろしくお願い申し上げます。

理学療法士 佐久間啓史・坪井政志



☎公立小野町地方総合病院 ☎72-3181

## 地域包括支援センターからのお知らせ

### ～認知症サポーター養成講座を開催しました～

地域包括支援センターでは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、さまざまな取り組みを行っています。昨年11月21日には、大八行政区の「きぼうサロン」で認知症サポーター養成講座を開催しました。認知症の正しい知識と接し方について、地域包括支援センター職員が、キャラバンメイトとしてサポーターの養成を行いました。

認知症サポーターは「なにか特別なことをする人」ではなく、認知症の人やその家族の「応援者」です。講座を開催し、認知症の応援者が一人でも多くなることを目指しています。

また「きぼうサロン」では、地区の集落センターを会場に、週に一度サロンを開催し、ラジオ体操や脳トレ運動を行っています。会員の皆さんから「膝や腰の痛みがなくなり元気に年を重ねている」「楽しみにサロンに出かけることは、認知



きぼうサロンの様子

症の予防にもつながっている。認知症について学び、今後は応援者としても活動していきたい」と話がありました。

地域包括支援センターは、認知症の正しい知識の普及と、認知症の方へ優しい地域づくりに取り組んでいきます。また高齢者の皆さんやその家族などから、さまざまなご相談を受けています。

☎地域包括支援センター ☎72-2128

## 当 番 医

### 休日当番医

| 月日      | 当番医           | 所在地    | 電話番号    |
|---------|---------------|--------|---------|
| 1月 15日⑩ | 矢吹医院          | 三 春 町  | 62-3015 |
| 22日⑩    | 遠藤医院          | 田村市船引町 | 85-2016 |
| 29日⑩    | 島貫整形外科        | 小 野 町  | 72-2722 |
| 2月 5日⑩  | かとうの内科クリニック   | 田村市船引町 | 81-1388 |
| 11日⑩    | 雷クリニック        | 三 春 町  | 62-6333 |
| 12日⑩    | さとう耳鼻咽喉科クリニック | 田村市船引町 | 81-1333 |
| 19日⑩    | 橋本医院          | 小 野 町  | 72-3711 |

●夜間診療所および休日当番医で受診する場合は、必ず事前に電話確認の上、受診してください。

●詳しい情報は「ふくしま医療情報ネット」の「休日当番医をさがす」をご確認ください。

ふくしま医療情報ネット

<https://www.ftmis.pref.fukushima.lg.jp/>



### こども救急電話相談

#### ◆受付時間

午後7時から翌朝8時まで(年中無休)

#### ◆電話番号

〈短縮ダイヤル〉☎#8000

〈一般ダイヤル〉☎024-521-3790

#### —発熱などの症状がある方へ—

まず電話で「かかりつけ医」や身近な医療機関へご相談ください。かかりつけ医がない場合やどこに相談してよいか分からない場合は、「受診・相談センター」にご相談ください。

#### ◆受診・相談センター

(平日・休日問わず24時間対応)

☎0120-567-747



### 田村地方夜間診療所の当番医

田村地方夜間診療所では、田村地方の医療機関が交替で診療しています。

**新型コロナウイルス感染症拡大の状況により診療の状況が変更になる可能性があるため、下記に電話をしてから受診してください。**

#### ◆診療場所

田村市船引町船引字源次郎68番地2  
(福祉の森公園地内)

☎0247-81-2233

#### ◆受付時間

午後7時から午後9時30分まで

| 月日      | 当番医           |
|---------|---------------|
| 1月 16日⑩ | のざわ内科クリニック    |
| 17日⑩    | 矢吹医院          |
| 18日⑩    | 青山医院          |
| 19日⑩    | 秋元医院          |
| 20日⑩    | 雷クリニック        |
| 23日⑩    | なごみファミリークリニック |
| 24日⑩    | 石川医院          |
| 25日⑩    | 清水医院          |
| 26日⑩    | 石塚醫院          |
| 27日⑩    | のざわ内科クリニック    |
| 30日⑩    | のざわ内科クリニック    |
| 31日⑩    | かとうの内科クリニック   |
| 2月 1日⑩  | 青山医院          |
| 2日⑩     | 島貫整形外科        |
| 3日⑩     | 橋本医院          |
| 6日⑩     | 船引クリニック       |
| 7日⑩     | 東部台こどもクリニック   |
| 8日⑩     | 白岩医院          |
| 9日⑩     | さとう耳鼻咽喉科クリニック |
| 10日⑩    | のざわ内科クリニック    |
| 13日⑩    | のざわ内科クリニック    |
| 14日⑩    | のざわ内科クリニック    |
| 15日⑩    | 青山医院          |
| 16日⑩    | 遠藤医院          |
| 17日⑩    | 三春病院          |

●田村医師会では、地域の医療・介護に関する皆様のご意見・ご質問を募集しています。

#### ●田村医師会事務局

〒963-3401

小野町大字小野新町字品ノ木123

FAX 72-6178

各種健診・教室などの日程

| 内 容   |              | 日 時                                    | 場 所                                                     | 申し込み・問い合わせ先           |                                        |
|-------|--------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------------|
| 乳幼児健診 | 3歳児健診        | 令和元年7・8・9月生まれのお子さんが対象です。               | 2月10日(金)                                                | 13:00~                |                                        |
|       | 5歳児健診        | 平成29年12月・平成30年1月生まれのお子さんが対象です。         | 1月25日(水)                                                |                       |                                        |
| 親子の教室 | 親子ふれあい教室     | 就学前のお子さんとその家族の遊びの教室です。                 | 1月19日(木)<br>1月26日(木)                                    | ※要申し込み                | 子育て支援課<br>キッズルーム<br>子育て支援課<br>☎72-2212 |
|       | おやこの食育教室     | 就学前のお子さんとその家族を対象に食事や離乳食についての相談を行います。   | 1月27日(金)                                                |                       |                                        |
|       | 幼児のわくわくタイム   | 親子の運動遊びや交流のための教室です。                    | 2月7日(火)<br>2月8日(水)                                      |                       |                                        |
|       | すくすく発達教室     | 発育や発達の相談、親子遊びや保護者の交流の場として開催します。        | 2月17日(金)                                                |                       |                                        |
|       | 子どもの相談室      | 言葉の遅れや行動など、お子さんの発達についての相談に臨床心理士が対応します。 |                                                         |                       |                                        |
| 健康づくり | 夜間ヘルスアップ運動教室 | 運動不足解消を目的としたストレッチや有酸素運動を行います。          | 1月19日(木)<br>1月26日(木)<br>2月2日(木)<br>2月9日(木)<br>2月16日(木)  | 19:00~20:30<br>※要申し込み | B&G海洋センター                              |
|       | フィットネスクラブ    | ヨガなどを中心とした運動を行います。                     | 1月20日(金)<br>2月3日(金)<br>2月10日(金)                         |                       |                                        |
|       | ヘルスアップ運動教室   | 60歳以上を対象に介護予防を目的とした運動を行います。            | 1月20日(金)<br>1月27日(金)<br>2月3日(金)<br>2月10日(金)<br>2月17日(金) | 10:00~11:30<br>※要申し込み | 多目的研修集会施設                              |
|       | すずらんサークル     | 精神障がい者の方たちの交流の場です。                     | 2月9日(木)                                                 |                       |                                        |

## おくやみ申し上げます

(敬称略)

| 届出月 | 氏名     | 年齢  | 行政区  |
|-----|--------|-----|------|
| 10月 | 根本 ちよ  | 99  | 反 町  |
|     | 上遠野ミツエ | 99  | 中 通  |
|     | 二瓶 ちゑ  | 73  | 飯豊中  |
|     | 先崎ヨシイ  | 94  | 本 町  |
| 11月 | 永田 慶信  | 91  | 荒 町  |
|     | 矢内 マサ  | 93  | 荒 町  |
|     | 先崎 幸助  | 92  | 中 通  |
|     | 會田 フミ  | 97  | 小野赤沼 |
|     | 村上 正男  | 88  | 小野赤沼 |
|     | 佐藤 伸子  | 93  | 浮 金  |
|     | 田村 カネ  | 105 | 上羽出庭 |

### ■町の人口・世帯数

令和4年12月1日現在の人口については、福島県推計人口の公表日の関係上、2月号でお知らせします。

## 町税など納期のご案内

納期限 **1月31日**※

|            |    |
|------------|----|
| 町県民税       | 4期 |
| 国民健康保険税    | 7期 |
| 介護保険料      | 6期 |
| 後期高齢者医療保険料 | 6期 |

※口座振替の方は、納期限の前日までに口座残高の確認をお願いします。

### ◆町では口座振替での納付を推進しています

口座振替は、指定の口座から納期限日に自動的に振り替えて納付できる便利な制度です。ぜひご利用ください。なお利用するためには申し込みが必要です。申し込み方法の詳細については、税務課へお問い合わせください。

### ◆町県民税・国民健康保健税はコンビニエンスストアやスマートフォン決済アプリでも納付できます

ただし納付書1枚の金額が30万円を超えたり、納期限後30日を経過した納付書は使用できません。

☎税務課 ☎72-6932



詳しくは、町公式ウェブサイトをご覧ください

## 🍴 食品などの放射能測定結果

町で実施している簡易検査および非破壊式測定器による検査結果(11月分)をお知らせします。

### ■非破壊式測定器による測定結果

| 区分                             | 検体数 | 検体名     | 測定結果<br>(Bq/kg) |
|--------------------------------|-----|---------|-----------------|
| 基準値を超えたもの                      | 1   | 白しめじ    | 1945.6±206.0    |
| 基準値未満<br>または<br>検出限界値<br>以下のもの | 4   | 井戸水、引き水 |                 |
|                                | 1   | キウイフルーツ |                 |

※測定結果の値は、セシウム134およびセシウム137の合計値です。

### 食品中の放射性物質(セシウム)の基準値

|          |     |          |
|----------|-----|----------|
| 飲料水      | ... | 10Bq/kg  |
| 牛乳・乳幼児食品 | ... | 50Bq/kg  |
| 一般食品     | ... | 100Bq/kg |

### ◆検査を希望される方へのお願い

- ①検体を持参するときは、土やごみなどの汚れはきれいに洗い流し、すぐに調理できる状態にしてください。
- ②検体は必ず1キログラム持参してください。量が少ないと正確な値が出ない場合があります。

☎健康福祉課 ☎72-6934

## 💧 上水道水質検査結果

12月に実施した水道水の水質検査の結果は、次のとおりです。

| 試験項目     | 水質基準        | 試験結果    |
|----------|-------------|---------|
| 一般細菌     | 100CFU/ml以下 | 0CFU/ml |
| 大腸菌      | 検出されないこと    | 検出せず    |
| 塩化物イオン   | 200mg/l以下   | 9.7mg/l |
| 有機物(TOC) | 3mg/l以下     | 0.5mg/l |
| PH値      | 5.8~8.6     | 7.0     |
| 味        | 異常でないこと     | 異常なし    |
| 臭気       | 異常でないこと     | 異常なし    |
| 色度       | 5度以下        | 0.5度未満  |
| 濁度       | 2度以下        | 0.1度未満  |

☎地域整備課 ☎72-6936

# 町が所有する土地をお売りします

旧公立小野町地方総合病院跡地

売り払い物件



町が所有する普通財産(土地)を一般競争入札により売り払います。

一般競争入札による売り払いとは、一定の資格を有する不特定多数の方が入札の方式により価格を競争し、町があらかじめ定めた予定価格以上で、もっとも高い価格を付けた方に売買契約していただく方法です。

この入札に参加するには、事前の申し込みが必要です。申し込み方法や必要書類など詳しくは、町公式ウェブサイトをご覧ください。か、総務課にお問い合わせください。

## 【入札参加申し込み】

■受付日時 1月6日(金)から2月3日(金)まで(土・日・祝日を除く)  
午前8時30分から午後5時15分まで

■受付場所 役場 総務課

## 【入札・開札(予定)】

■日時 2月13日(日) 午前9時30分から  
■会場 役場分庁舎(旧母子健康センター)

町ウェブサイトQR

☎総務課 ☎72-2111



### 3 区画

- ①光明院22-5
- ②16,000円
- ③52,800円
- ④4,984,320円



### 4 区画

- ①光明院22-6
- ②16,000円
- ③52,800円
- ④4,832,160円



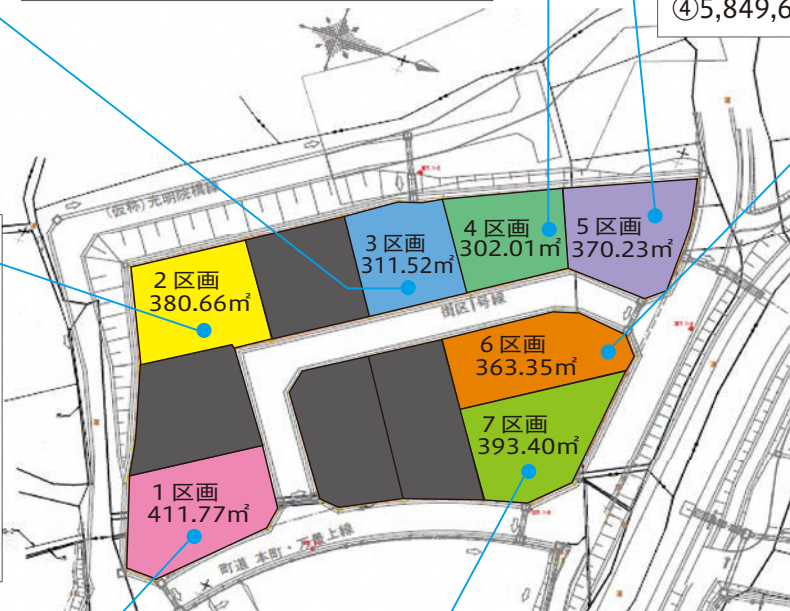
### 5 区画

- ①光明院22-7
- ②15,800円
- ③52,140円
- ④5,849,634円



### 2 区画

- ①光明院22-3
- ②14,400円
- ③47,520円
- ④5,481,504円



### 6 区画

- ①光明院22-10
- ②15,800円
- ③52,140円
- ④5,740,930円



### 1 区画

- ①光明院22-1/宿ノ後4-3
- ②16,800円
- ③55,440円
- ④6,917,736円



### 7 区画

- ①光明院22-11/宿ノ後4-6
- ②15,500円
- ③51,150円
- ④6,097,700円



①所在地 ②分譲単価 ③坪単価 ④予定価格(最低売却価格)



この印刷物は、FSC® の基準に従って認証された適切に管理された森からの木材を含んだ用紙で印刷されています。