



情報ひろば



「パワー・デイ」参加者募集

～秋は運動の季節～
この機会に運動をはじめませんか？

対象者 市内在住の65歳以上の方で、介護保険サービスを利用していない方
※1年以上期間が空いている場合は再度利用申請ができます。

利用期間 10月～12月

実施場所 健祥会吉野川リハビリセンター
(川島町川島106-2)
☎26-3010 FAX26-3011
※見学も歓迎しています。

利用料 250円/1回

利用限度 各コース週1回

※申請書は、長寿いきがい課(本館2階)、各支所(川島・山川・美郷)、健祥会吉野川リハビリセンターにあります。

申請締切 9月13日(金)

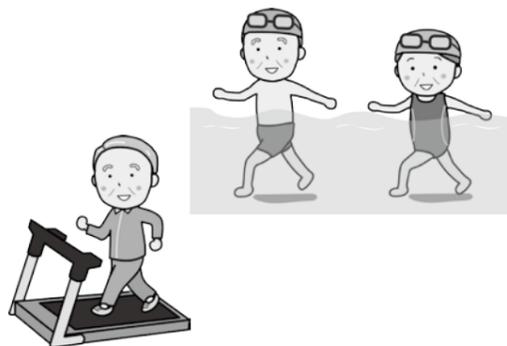
利用コース・運動の内容

【水中運動(入門・向上)コース】

温水プールで歩行を中心とした水中運動

【マシントレーニング(入門・向上)コース】

トレーニング機器などを使用した運動



問い合わせ 長寿いきがい課 地域支援係
☎22-2264 FAX 22-2260

長寿祝金申請手続きのご案内

長寿祝金は本市にお住まいの長寿者の方へお祝い金をお渡しし、長寿を祝福することを目的とした事業です。

対象者 88歳、101歳以上の方(9月1日時点)

【88歳】

該当者の方には通知を7月末～8月上旬頃に送付しています。

未申請の方は支給申請手続きを行ってください。

【101歳以上】

該当者の方には通知を10月頃に送付予定です。申請手続きなどは不要です。

※令和4年度から長寿祝金の対象年齢が変更になりました。

<長寿祝金一覧表>

対象年齢	長寿祝金		基準日
	令和3年度まで	令和4年度から	
77歳	5,000円		9月1日
88歳	10,000円	10,000円	
99歳	20,000円		
100歳以上	20,000円		誕生日
101歳に達する祝金	50,000円	50,000円	

問い合わせ 長寿いきがい課 高齢福祉係
☎22-2264 FAX 22-2260

全国一斉情報伝達試験を実施します

とき 8月28日(水) 午前11時頃

全国瞬時警報システム(Jアラート)を活用し、全国一斉情報伝達試験を実施します。防災行政無線による最大音量の放送、防災・行政メールの送信などが行われます。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

問い合わせ 危機管理課
☎22-2235 FAX 22-2248

令和6年度 吉野川市

『気軽に！簡単！フレイルチェック』事業

健康長寿のカギは『フレイル予防』！

～フレイルの予防は知ることから～

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階



高齢による衰弱

関節疾患

認知症

骨折・転倒

「フレイル」の兆候に早く気づき生活習慣を改善して「健康長寿」へ

『座って立つだけ！』フレイル度チェック！！

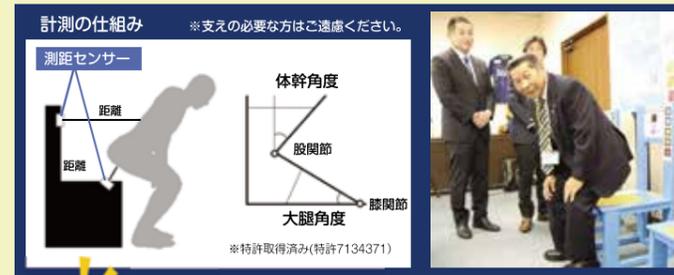
フレイル評価椅子

◆センサー内蔵
◆簡単に計測可能

設置場所：市役所1階市民ホール、日本フネン市民プラザ

『気軽に！簡単！フレイルチェック』～フレイル予防は知ることから～

座ってピッ！と鳴ったら立ち上がる！



- ◆心肺機能高め、体力、持久力の向上を促すことのできる有酸素運動
- ◆筋肉の柔軟性を高め、関節の動きの改善を促すストレッチング
- ◆筋力を強くし、筋肉量の増加が望める筋力トレーニング
- ◆転倒予防や歩行速度を高めるためのバランス訓練などがおすすめ！

運動はもはや「医療」です！



「座って立つだけ」でフレイル評価

早めに気付いて「フレイル予防」

ちょっとした運動でも継続してリスク軽減！

フレイル評価椅子の設置場所・教室などについての問い合わせはこちら



吉野川市総合型地域スポーツクラブ

おえっこスポーツクラブ

長寿いきがい課 TEL 0883・22・2264 FAX 0883-22-2260

〒776-0010 吉野川市鶴島町鶴島252番地1

日本フネン市民プラザ内

0883-22-2444

info@oekkospc.com

受付時間 平日 9:00-17:00

1日以上間隔をあけて5回以上計測し、3回以上出た表示に応じて以下の対応を行いましょ

- 健康!**
健康です。半年に1回程度チェックしましょう
- おおむね健康!**
身体機能に大きな問題はありませんが、こまめにチェックしてください。
- フレイルのなり始め**
少し身体が弱っています。いつもの生活に一つ運動を追加しましょう。
- フレイル**
フレイルになっています。長寿いきがい課(0883-22-2264)にご相談を。
- 重篤なフレイル**
身体に何か問題を抱えているかもしれません。関係機関にご相談を。

