

知って得する ぶんかみまもりだより

2020年5月号

Vol. 129

ぶんか高齢者

みまもり相談室広報紙

「健康寿命を延ばして、はつらつライフ！」

健康寿命とは、「日常生活が元気で健康的に生活できる期間」のことを指します。「寿命を延ばす」という考え方に加え、「健康でいられる期間」を延ばすことも大切です。

厚生労働省が2018年に発表した資料によると、男性の平均寿命は80.21歳、健康寿命は71.19歳となっており、約9年の開きがあることがわかります。さらに、女性の平均寿命は86.61歳、健康寿命は74.21歳と男性以上に大きな差が生じています。誰でも元気でいられる期間が長い方がよいと思うはず。「人生100年時代」と言われる昨今、生活の中でできる健康寿命を延ばすポイントをご紹介します。



自主グループ活動
さわやか体操会

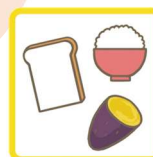
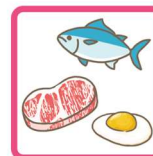


栄養

- バランスのよい食事
- お口の健康を保つ



たんぱく質 脂質



炭水化物

ビタミン

ミネラル

元気の素

Point

身体活動

- 運動・筋トレ
- ウォーキング



自主グループ活動 和みの会
「文花なごみ処」の食事会

Point

社会参加

- 仕事、趣味 社会交流
- 社会貢献（ボランティア）



担当地域：文花・立花



担当 青嶋 美千代 高橋 智代
にしやま ようこ 西山 洋子



ぶんか

【墨田区委託事業】



ぶんか高齢者みまもり相談室

墨田区文花 1-29-5

都営文花一丁目アパート5号棟1階

☎ 03-3614-6511 (相談無料・秘密厳守)

月曜～金曜 午前9時から午後5時

ねたきり在宅高齢者等介助者慰労助成事業

在宅で介護をされているご家族に「はり、灸、マッサージ券」を2枚お渡しします。券一枚で4,000円相当の施術（はり、灸、按摩、マッサージ、指圧のうちいずれか）が受けられます。日頃の疲れを癒してみませんか？

○対象となる方

介護認定が要介護3以上の方（被介助者）を在宅で介助しているご家族のうち、次のいずれかの条件に当てはまる方

- (1) 墨田区にお住いの被介助者（65歳以上）を日常介助しているご家族
- (2) 墨田区にお住いの被介助者（40～64歳）を日常介助している65歳以上のご家族



○申請方法

申請書を区役所またはお近くの高齢者支援総合センターまでご提出ください。申請書は上記施設や区のホームページからダウンロードできます。申請には介助者・被介助者の方の印鑑が必要です。また、介助者が区外にお住いの場合、介助者の本人確認書類をお持ちください。



○すでにご申請いただいている方

- ・券の有効期限は、年度末（令和3年3月31日）までです。
- ・チケットは **2** 枚交付されます。ぜひ期限内にご活用ください。
- ・自宅への訪問施術に対応している治療所もあります。ご希望の方はお問い合わせのうえ、ご利用ください！

はり、灸、マッサージ券
※写真は平成28年度のもの

○利用者の負担金

施術者が利用者のお宅にお伺いして施術した場合、別途施術者の交通費をご負担いただきます。（事前の予約時にご確認ください。）

○問い合わせ先

墨田区高齢者福祉課支援係 電話番号 03-5608-6168
FAX 番号 03-5608-6404

墨田区高齢者理美容サービス事業

ご自宅で理容（調髪・顔剃り）または美容（カット・ドライシャンプー）のいずれかのサービスをご利用になれる「高齢者理容・美容サービス券」を、2か月に一枚の割合でお渡しします。

○対象となる方（次のすべてに当てはまる方）

- (1) 墨田区に住所のある方
- (2) 介護認定が要介護3以上の方
- (3) 65歳以上で在宅の方（入院・施設入所中は使用できません）



○申請方法

申請書を高齢者福祉課または各高齢者支援総合センターへ提出してください。

なお、申請には申請者（ご本人）及び申請者と同一世帯の方の印鑑が必要になります。

○利用者の負担金

1回の利用につき**500円**（所得等により負担金のない場合があります。）

○問い合わせ先

墨田区高齢者福祉課支援係
電話番号 03-5608-6168
FAX 番号 03-5608-6404

◇ **新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休業している場合がございます。**
ご利用の際には事前に各店、施術者にご確認ください。