

みんなの健康・福祉

がん患者補正具購入費補助金
3月31日(木)が

申請期限です

がん患者補正具購入費補助金の申請期限が近づいています。申請期限後の受け付けはできませんので忘れずに申請してください。提出書類の関係で期限までに申請ができない場合は事前にご相談ください。

対象 がん治療を受けた方で、令和2年4月1日〜令和3年3月31日にがん治療の補正具（乳房または頭髮）を購入した方

※期間以降に購入された方は、随時申請を受け付けています。

申し込み 健康づくり課や市ホームページに備える申請書に必要書類を添付し、健康づくり課窓口持参するか郵送で提出

問合せ・送付先

〒016-0157 能代市字腹鞆ノ沢
19/3

健康づくり課

☎ 58・2838

地域包括支援センター 相談業務・健康教室

新型コロナウイルス感染症

防のため、業務は当面の間次のとおりとなります。日々の生活での困りごとや、健康について不安なことがある場合は、できるだけ電話での相談をお願いします。

電話相談：通常どおり受け付けています。

来所相談：事前に電話連絡をお願いします。

訪問相談：事前に電話で体調などを確認して訪問します。

健康教室：新型コロナウイルス感染症の拡大状況をみながら開催について判断します。開催日時や会場についてはお問い合わせください。

問合せ・相談先

本庁地域包括支援センター ☎ 74・7156
北地域包括支援センター ☎ 74・7730
南地域包括支援センター ☎ 74・6700
二ツ井地域包括支援センター ☎ 73・6662

自宅ですることができるフレイル予防を

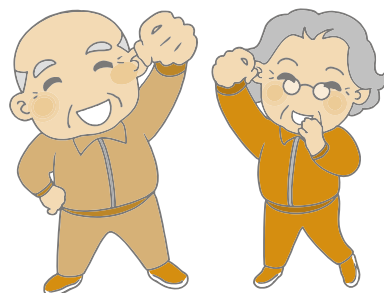
心掛けましょう

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した「虚弱」という意味で、健康な状態と要介護状態の中間の状態のことです。

冬の寒さや新型コロナウイルス感染症予防のため自宅過ごす時間が長くなっています。活動量が減少することで、筋力が落ちる、疲れやすいなど

フレイルになることが心配されます。感染予防とともにフレイル予防にも気を付けましょう。

市民保険課では、保健師が高齢者の健康相談に応じています。コロナ禍で健康に不安を感じている方など、お気軽にご相談ください。



問合せ

市民保険課
☎ 89・2159

フレイル予防の4つのポイント

①日常生活で身体を動かす

- ・テレビのCM中に足踏みするなど、座っている時間を減らして身体を動かしましょう。
- ・ラジオ体操などの運動を自宅で行い、筋肉を維持し、関節も固くならないようにしましょう。

②バランスのよい食事をとる

- ・栄養バランスのよい食事を1日3食しっかりとしましょう。
- ・筋肉のもととなる肉や魚、大豆食品、卵などのたんぱく質を意識してとりましょう。

③口の健康を保つ

- ・歯磨きやうがいなどで口の中をきれいな状態に保ちましょう。
- ・口の周りの筋肉や舌の動きを滑らかにするために、「早口言葉」や「舌を上下左右に回す」などを実践してみましょう。口の周りの筋肉が減ると「かむ力」や「飲み込む力」が弱くなります。

④社会とのつながりを持つ

- ・家族や友人と電話やメール、手紙などを利用して交流を持ちましょう。
- ・買い物や受診などで困った時に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。



自宅での運動に「のしる健康体操」がおすすめ。YouTubeで動画を公開しており、希望者にはCD配布やDVDの貸し出しを行っています！「のしる健康体操」に関するお問い合わせは健康づくり課（☎58-2838）まで。