

お客様サービスセンター新設

◆お客様サービスセンターを設置
4月1日から、お客様サービス課内に「お客様サービスセンター」を設置。お客様サービス課お客様係の全ての業務を（株）フューチャーラインに委託します。

◆インターネットも受け付け開始
4月1日から、給水の開始・中止の届け出は、インターネットで受け付けできるようになりました。24時間365日、市役所へ来なくても市ホームページから簡単に申し込むことができます。

◆上下水道の支払いは口座振替で
上下水道料金をはじめ、公共料金の支払いは、口座振替がおすすめです。納付書の期限を気にすることなく、支払い忘れの心配がありません。

◆健康づくり課 ☎65・0065
飲み込める力を維持することが大切です。◆社会参加 外出機会が減ると、心身の機能も低下してしまいます。買い物に出かけるだけでもいいので、1日1回は外出しましょう。また、困った時に相談できる人がいることも大切。友人や近所の人と交流をもつようにしましょう。



上下水道の口座振替は、ゆうちょ銀行が各取扱金融機関窓口で手続きできます。お客様サービスセンターならキャッシュカードの持参と本人確認で、5分ほどで手続きが可能です。詳しくは、お客様サービスセンター ☎62・1632へ。

上下水道に関する問い合わせ先

【受け付け時間】平日8時30分～17時15分

問い合わせ内容	電話番号	担当
◆水道の使用開始・中止、使用者の名義変更など ◆水道料金、下水道使用料	62・1632	お客様サービスセンター
◆にごり水、漏水の相談など ◆水道メーターの取り替え ◆水洗便所等改造資金貸付制度 ◆水道給水の相談など ◆下水道排水設備の相談など	66・1028	お客様サービス課 給排水設備係
◆西市街地の雨水貯留施設(雨水タンク)や宅地かさ上げの補助	66・1029	下水道整備課

かかりつけ医でフレイルチェック



「メタボリックシンドローム(メタボ)」が流行語大賞に入ったのはなんと15年前。糖質や脂質に気を付けてきた人も多いと思います。一方、65歳以上の高齢期で大切になってくるのが「フレイル」状態の予防。また新しい横文字の言葉だ!!と嫌にならずに脳トレ(これも15年前の流行語)と思って「フレイル」について学んでいきましょう。

高齢者の「脆弱」

フレイルは日本語で「脆弱」のこと。「健康」と「介護が必要」な状態の中間のことをいいます。加齢と共に筋力や活力、栄養状態が低下し、気付かないうちに介護が必要な状態になってしまう危険がある一方、この段階でフレイルの予兆に気づき、しっかりと栄養を取るなどの対策をすることで、健康な状態に戻ることが分かっています。自分の体の状態を知り、健康なうちからフレイルの予防に取り組

んでもらおうと、今年度から後期高齢者の健診結果で、フレイルのリスクを確認できるようになりました。

フレイルの最初の兆候は「噛みにくい」「むせるようになった」などの口腔機能の衰え(オーラルフレイル)です。高齢になると次第に食事がうまくできなくなり、いろんな機能が低下していきます。口の『ささいな衰え』を感じたら、さっそく対策を始めましょう。

フレイル予防は運動、食事、外出

フレイル予防のポイントは『運動』『栄養・食事』『口腔機能』『社会参加』です。

◆運動 つまずきやすくなり、転倒することで骨折など大げなことになることも。歩く速度が遅くなれば、外出機会が減り「社会参加」の減少にも。ウォーキングや体操、ストレッチなどで日ごろから体を動かしましょう。

◆栄養・食事・口腔機能 バランスの良い食事を。特に筋肉の元になるたんぱく質を取らないと、足腰の衰えに。また、お口の体操で口腔機能を保ち、しっかりと噛んで

これらは3つは、食事が減れば体力が落ちる、歩くのが遅くなれば外へ出る機会が減る、運動量が減ると食欲が減るなど、悪影響が連鎖します。日々気を付けることが大切です。

併せて、持病がある人はかかりつけ医に治療や薬の相談をしながら、持病が悪化しないように注意しましょう。

◆社会参加 外出機会が減ると、心身の機能も低下してしまいます。買い物に出かけるだけでもいいので、1日1回は外出しましょう。また、困った時に相談できる人がいることも大切。友人や近所の人と交流をもつようにしましょう。

健康教室と相談カレンダー

〈共通〉場所は中総合会館。申し込みはいずれも前日までに電話で。

	対象	日時	内容	定員	料金
歯っぴースマイル教室(2歳児むし歯予防教室)	2歳6か月児	H30.4.25~9.22生まれ	◆歯の話 ◆歯科健診 ◆フッ素塗布	先着各20人	300円
	2歳児	H30.10.23~H31.3.22生まれ			
離乳食教室	5~6か月児の保護者	4月21日(水)13時30分~16時	◆離乳食の話と体験	先着10人	無料

※新型コロナウイルス感染症の影響で中止になる場合があります。参加前に電話か市ホームページで開催状況を確認してください