

はつらつ

詐欺被害の防止に

防犯機能付電話等購入費を補助

被害の未然防止、防犯意識の向上などを目的に新たな補助金制度を開始します。

補助内容

市が認めた防犯機能付電話、固定電話に接続する自動通話録音装置か自動着信拒否機を購入した場合に、購入金額の2分の1を補助します。上限5000円。200台。100円未満は切り捨て。
 市内在住で65歳以上の高齢者が1人以上住んでいる、次の(1)か(2)に該当する世帯。すでに同装置の貸与を受けている世帯は除く。(1)高齢者のみの世帯。(2)日中高齢者のみとなる世帯。
 申市民総務室と各出張所で配布する所定の用紙を6月1日(月)～8月31日(月)に市民総務室(TEL63384・1354 FAX6385・8300)へ。

人間ドックの費用を一部助成

後期高齢者医療の加入者が人間ドックを受けたとき、2万6000円を上限に費用の一部を助成します。4月～3月で1回。
 甲被保険者証と印鑑、人間ドックの領収書、検査結果通知書、口座情報報分かるものを持って国民健康保険課(TEL63384・1239 FAX6368・7347)へ。

新型コロナウイルスに打ち勝つために

日々の健康を維持しましょう

感染予防のために外出を控えることで動かない状態が続くと、心身の機能が低下し動けなくなってしまうことがあります。掃除や洗濯などの家事をこまめにしたり、テレビを見ていてもコマースの時間を活用し足踏みをしたりして、動く時間を増やしましょう。友人に手紙やはがきを書いたり、2日前の献立を思い出して書いたりすることもおすすめです。☎高齢福祉室支援グループ(TEL6170・5860 FAX6368・7348)

いすに座って 自宅で簡単筋トレ

数を数えながら息を止めないように、反動をつけずにゆっくり行ってください。

かかと・つま先の上げ下ろし

いすに座って、ゆっくりかかとを上げる(4秒)、下ろす(4秒)。
 ゆっくりつま先を上げる(4秒)、下ろす(4秒)。

効果

地面を蹴る力を強化し、つまづきを防止する。



膝の曲げ伸ばし

膝をゆっくりと伸ばす(4秒)、できるだけ同じ速さでゆっくり戻す(4秒)。

効果

歩行や階段を昇り降りするときに必要な筋肉を鍛える。



厚生労働省ホームページに「新型コロナウイルス感染症について(高齢者の皆様へ)」が掲載されています。

厚生労働省 新型コロナ 高齢者

検索