



今が大事!フレイル(虚弱)予防

No.3

▶問い合わせ
 健康課 ☎73-3014

～食べよう! バランスの良い食事～

フレイル(※)や新型コロナウイルス感染症などの予防には、バランスの良い食事をするのが大切です。元気で過ごすために、自分の食生活を見直してみましょう。

※心や身体の活力が低下している状態(健康と要介護状態の間)。

●バランスの良い食事をとりましょう

高齢者は栄養が不足しがちになります。栄養のバランスが整うように、いろいろな食品を食べることが大切です。

- ① 1日3食、欠かさずに食べる
- ② 1食の中で、主食・主菜・副菜をそろえる

副菜

野菜・きのこ・海藻などのおかずを
毎食1～2品
 味噌汁は具だくさんに!



栄養バランスアップ!

牛乳・乳製品・果物を
プラス1品

主食

ごはん・パン・麺類を **毎食1品**

主菜

肉・魚・卵・大豆製品のおかずを
毎食1品

●語呂合わせで楽しく栄養を! 「さあ、にぎやかにいただく」

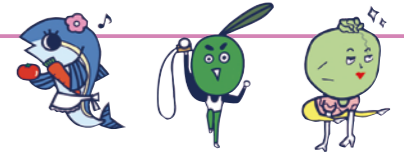
10食品群のうち7食品以上をめざしましょう!

高齢者に不足しがちなたんぱく質をしっかりとろう!!

さかな さかな さかな
 あぶら あぶら あぶら
 にく にく にく
 ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう
 やさい やさい やさい
 かいそう かいそう かいそう
 に いも
 たまご たまご
 だいち だいち
 くだもの くだもの

▶三豊市介護予防レンジャー「色々食べるんジャー」

マイチャレかがわ! に参加しよう!



運動など毎日の目標達成、健康診断などの受診、社会参加などで健康ポイントを獲得! 一定の健康ポイントを獲得してマイチャレカードを受け取ると、県内協力店のサービスに加え、豪華賞品が当たる「ごほうび抽選」に応募できます。スマホアプリ版または記録シート版(紙)で参加してみませんか? シート版は、健康課または各支所にあります。

ごほうび抽選応募でもれなく『三豊市商品券1,000円分』が当たる!!

- 対象者** 市内に居住し、マイチャレかがわ! で一定の健康ポイント(3,000ポイント以上)を獲得し、ごほうび抽選に応募した人
- 特典** 三豊市商品券1,000円分
- 注意事項** 発送は、ごほうび抽選応募データを基に行いますので、申し込みは不要です。ごほうび抽選応募の住所・氏名は、正しく記載してください。「ごほうび抽選に応募していない人」および「ごほうび抽選で当選した人」は対象外とします。表紙に商品券1,000円分と書いていないシート版も有効です。

詳しくはホームページをチェック! [マイチャレかがわ](#)

アプリダウンロードはこちら!



▶問い合わせ
 健康課 ☎73-3014

お知らせ 後期高齢者医療被保険者の皆さんへ

▶問い合わせ 健康課 ☎73-3014
 県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎087-811-1866

交通事故に遭ったときは傷病届を提出しましょう

交通事故や傷害事件など第三者の行為によって受けた傷病の場合、「傷病届」を提出することで、後期高齢者医療制度で治療を受けることができます。

この場合、県後期高齢者医療広域連合が、一時的に立て替えた医療費を加害者に請求します。医療機関を受診する際には申し出ていただくとともに、必ず健康課まで届け出をしてください。

この届け出(傷病届など関係書類の提出)は法律で義務付けられていますので、ご理解とご協力をお願いします。

なお、届け出に必要な書類は、広域連合ホームページまたは健康課にあります。(交通事故証明書はお近くの警察署、交番、または香川県運転免許センターにて相談の上、取得してください。)



※どんな小さな交通事故でも警察に届けて「事故証明書」をもらいましょう。

※加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、後期高齢者医療で立て替えた医療費を加害者側に請求できない場合がありますので、ご注意ください。

【届け出に必要なもの】
 保険証、印鑑、事故証明書など

【提出先】健康課

後期高齢者医療健康診査が始まります

6月1日から、後期高齢者医療健康診査が始まります。5月末に受診券などを郵送していますので、早めに予約をして、受診しましょう。

健康診査は、糖尿病などの生活習慣病の重症化やフレイルの予防のために重要です。健康診査を受けて、健康長寿をめざしましょう。



くらし 住宅用太陽光発電システムなどに補助金を交付します

▶申し込み・問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007

太陽エネルギー(クリーンエネルギー)の利用促進による地球温暖化防止を図るため、太陽光発電システム、蓄電システムおよびHEMS(※)の設置費用の一部を補助します。

※HEMS(ヘムス)とは、家庭における電力の消費・発電・蓄電設備をリアルタイムで統合的に管理し、エネルギー消費の効率化を図るシステムのことです。

補助金額

- ・太陽光発電システム 1kw当たり2万円(上限10万円)
- ・蓄電システム 設置費用の1/10(上限10万円)
- ・HEMS 設置機器の購入額の1/4(上限5万円)

要件

- ・自ら居住する住宅に設置すること
- ・蓄電システムとHEMSは住宅用太陽光発電システムと併設すること

申請期限
 令和4年3月31日(木)まで

※土日、祝日を除く

注意事項
 補助金の交付を受けるには、システム設置前に予約申請手続きが必要です。予約手続きなしで設置工事を開始した場合は、補助金の交付対象となりません。

