

健康を守るための家での生活のポイント ~食事編~

新型コロナウイルス感染予防のため、外出を控え、家で過ごす時間が長くなりました。高齢者は特に「動かないこと（生活不活発）」による健康への影響が心配されます。「生活不活発」によりフレイル（虚弱）が進み、心身の機能や免疫力が低下しないように、バランスの良い食事をしましょう。

※フレイル…年齢とともに、筋力や心身の活力が低下している状態で、「健康」と「要介護」の間の段階

1日3回の食事に主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事にしましょう。



ポイント1 1日3食欠かさずに食べる！

高齢になると粗食になり、たんぱく質が不足しがちに。毎日適量を意識しましょう。

- 〈1日に必要なたんぱく質の量（片手にのるくらいの量が目安）〉
・魚…1匹か切り身1切れ ・肉…薄切り肉なら約2~3枚 ・卵…1個 ・牛乳（ヨーグルト）…コップ1杯
・大豆製品…納豆1パック/豆腐4分の1丁 ※食事制限を受けている人は、かかりつけ医の指示に従ってください。

ポイント2 動物性たんぱく質（肉、魚、卵など）を毎回の食事に1つは取り入れる！

ポイント3 食欲がない時はおかずを優先して食べる！

お問い合わせ 健康課 ☎73-3014

じんけん探訪77

外国籍住民と仲良く暮らす まちづくり「多文化共生」

三豊市の登録外国人は約1,100人
県内には、14,266人の外国籍の人が住んでいます。（令和元年12月現在）三豊市の登録外国人は1,071人です。国籍別では、ベトナム330人、中国235人、フィリピン124人、ミャンマー122人、インドネシア112人などです。在留資格別では技能実習が795人、永住者107人、技術・人文知識・国際業務が44人、定住者が38人など、地域経済を支える大切な担い手です。（令和2年4月1日現在）
平成27年に香川県が行った「県内在住外国人住民アンケート調査」によると、香川県は、「自然が豊か」「安全」「環境がよい」と好印象を持つ人が多い一方、「外国人を理由に差別を受けた」という回答が22%ありました。
国レベルでは、外国人労働者の受け入れを拡大する改正入管難民法が成立し、平成31年4月から一定の技能を持つ外国人に新在留資格（特定技能）が付与され、介護、建設など14業種で5年間に34・5万人を受け入れるようになっていきます。また、昨年度の外国人観光客数は、2,400万人を突破するなど、県内においても街で外国人と出会うことが珍しくなくなりました。

新型コロナウイルス感染症に関連した法務大臣メッセージ

感染者・濃厚接触者、医療従事者などに対する誤解や偏見に基づく差別は決してあってはなりません。不当な差別、偏見、いじめなどの被害で困ったときは、一人で悩まず、相談してください。
みんなの人権110番 ☎0570(0003) 110
子どもの人権110番 ☎0120(007) 110
女性の人権ホットライン ☎0570(070) 810

※相談はインターネットでも受け付けています。「インターネット人権相談」で検索してください。
▼問い合わせ 人権課 ☎73・3008

お知らせ

国民年金のお知らせ

お問い合わせ 市民課 ☎73-3005
善通寺年金事務所 ☎0877-62-1662

「所得状況届」の提出が不要となっています
20歳前障害基礎年金を受給している人は、昨年からの「所得状況届」の提出が原則不要となっています。ただし、前年の所得などを確認できる人に限ります。
保険料の免除制度について
所得が少ないときや、失業などにより保険料を納めることができないときは、申請により保険料の納付が免除・猶予される制度があります。免除や猶予を受けることで、老齢・障害・遺族基礎年金の受給権を確保することができます。
免除（全額免除・一部免除）申請
本人、配偶者、世帯主それぞれの前年所得が一定額以下の場合や失業などの事由がある場合に、全額または一部が免除されます。
納付猶予申請
50歳未満の人で、本人、配偶者それぞれの前年所得が一定額以下の場合に、納付が猶予されます。
申請の手続き
年金手帳またはマイナンバーカードなど、本人確認ができるもの、雇用保険被保険者離職票など（失業特例を申請する場合）、印鑑を持って、市民課、各支所または年金事務所まで手続きをしてください。
年金事務所での年金相談・請求手続きの際は予約をしましょう
事前に予約をすることで、来訪時の待ち時間が少なくなり、スムーズに手続きを進めることができます。希望日の1カ月前から前日まで受け付けています。なお、予約の際には基礎年金番号の分か

るものをお手元にご準備の上ご連絡ください。
お問い合わせ
予約受付専用電話 ☎0570(05) 4890
善通寺年金事務所（音声案内①②） ☎0877(62) 1662
不審電話にご注意ください！
「日本年金機構」や「厚生労働省」の職員と称して、現金を詐取したり、個人情報や書類を配達できない」と言いつつ、年金や会社名を聞いたりなど、不審な電話や訪問があったという事例が寄せられています。
年金機構職員および委託業者が訪問する際には、必ず写真付きの身分証明書を提示します。また、委託事業者の訪問員が現金をお預かりすることはありません。不審に思ったら、個人情報をお話したり、現金を支払ったりせずに、年金事務所や警察へお問い合わせください。
社会保険労務士による無料年金相談
日時 7月8日（水）
午前10時～午後3時
場所 危機管理センター
持っていくもの
年金手帳、年金証書などのほか、相談者本人であることが確認できるもの。
代理人の場合は、委任状および代理人本人であることを確認できるもの。
お問い合わせ
街角の年金相談センター高松（オフィス） ☎087(811) 6020

お知らせ

紙類・布類の持ち込み回収

お問い合わせ 環境衛生課 ☎73-3007

日時 7月26日（日）
午前7時～9時
場所 各町の持ち込み場所
品目と出し方
新聞、雑誌、ダンボール、紙パックは、品目ごとに紙ひもで十字に縛って出してください。
布類は、透明または半透明の袋に入れてください。

くらし

地域全体で高齢者の虐待を防ぎましょう

お問い合わせ 地域包括支援センター ☎73-3017

新型コロナウイルス感染症などの影響により、外出の機会が減っています。家で過ごすことが増え、家庭内での精神的ストレスの蓄積や介護負担の増大、経済的問題などが要因となって、高齢者虐待につながる危険があります。
高齢者虐待は、誰もが直面するおそれのある問題です。不安や悩みを一人で抱え込まないことが大切です。地域の中で、気になる人がいたら、地域包括支援センターまでご相談ください。
通報した人の個人情報 は秘密にされます。

