

# 宮古島市に **がんずう長寿** を取り戻そう ～高齢者の『**虚弱フレイル**』の危険性～

若々しく、元気に生きるためにできる事



## ▶高齢者の虚弱(フレイル)とは

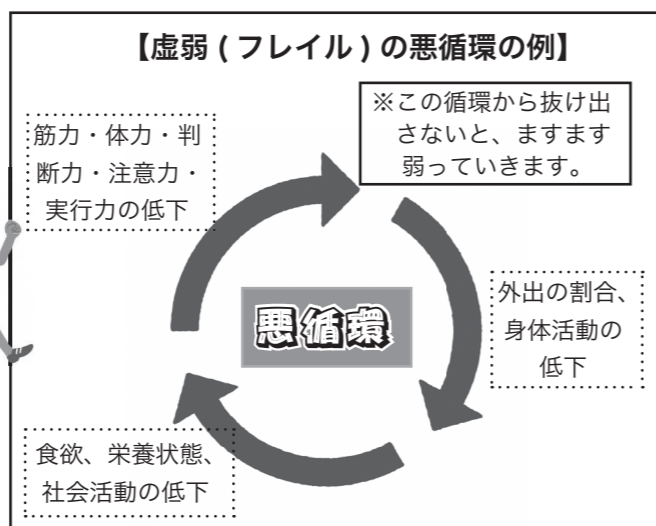
加齢と共に心身の活力(筋力や認知機能等)が低下し、生活機能障害、要介護状態そして死亡などの危険性が高くなった状態の事をいいます。

## ▶フレイルを予防するには

生活習慣病の悪化(重症化)を防いだり、心身機能の衰えに早めに気づき、適切な対応を実施することが有効です。

## 〈元気に過ごすために〉

多くの高齢者が中間的な段階(フレイル)から徐々に介護状態になります。なじみの人間関係のある場所(日常生活)で自分で自分の事ができる暮らしが継続して楽しめるよう、日頃から栄養や運動について考え取り組みましょう。



高齢者の様々なご相談・お問合せは、お住まいの地区を担当する地域包括支援センターまたは高齢者支援課へお問合せください。

- 地域包括支援センターひらら(担当地区:平良) ☎ 75-0656
- 地域包括支援センターみやこ(担当地区:下地・上野・城辺・伊良部) ☎ 79-0811
- 宮古島市役所 高齢者支援課 介護予防係 ☎ 73-1979

## 介護予防パネル展

市役所1階ロビーにて

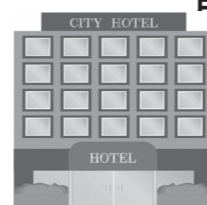
おもしろくてためになる!

## 11月 日替わりイベント開催します!

■お問合せ: 高齢者支援課 介護予防係 ☎ 73-1979

日にち	時間	内容
26日(月)	14時～16時	【歯、入れ歯、食事・栄養、お薬】 模型や測定器であなた自身をチェック!
27日(火)	14時～16時	福祉用具展示【杖、歩行器】 どんなのがある?どんな時に使う?どれが合うかな?見たり聞いたりしてみよう
28日(水)	14時～16時	【生活動作】 やりにくいことをやりやすく(自助具展示) 【社会参加】 明日につながる人の輪
29日(木)	14時～16時	【生き生き百歳体操】 体験してみよう! ①14時～ ②15時～ 申込み不要 老若男女みんなで楽しく♪
30日(金)	10時～12時	学ぼう これからの宮古島【健康長寿プロジェクト ミニ講座】 平良庁舎2階会議室 申込み不要 自分のため・大切な人のため・未来のために是非きいてね!

健康増進課からのお知らせ お問合せ: ☎ 73-1978



## 宮古島市難病患者等に係る航空運賃等の一部助成について

平成30年10月1日より、助成内容が拡充されました。

- ①難病患者等の宿泊費助成
- ②船舶での渡航費助成
- ③難病患者等の付添人についての渡航費助成の要件緩和

## 難病・がん患者等の航空運賃等の一部助成対象者

- ①宮古島に住所のある方
- ②悪性新生物(がん)の患者で宮古島市以外の医療機関での通院治療が必要と主治医が認めた方
- ③特定疾患治療研究事業または小児慢性特定疾患治療研究事業で、県の発行する受給者証の交付を受けている方(特定疾患及び小児慢性の受給者証の交付に関しては、【宮古保健所 地域保健班 ☎ 72-8447】にお問い合わせ下さい)
- ④未成年者または介護の認定を受けている者または20歳以上40歳未満の方で医師が付添いの必要があると認める者に付添いで同行する方(患者の親権を行う者、配偶者、扶養義務者、後見人、保佐人、補助人又はその他難病患者等を現に監護する者で、本市以外医療施設への通院に同行し、支援する者のうち1名)



## 特定不妊治療に係る航空運賃の一部助成対象者

- ①宮古島市に住所のある方
- ②沖縄県の発行する特定不妊治療助成事業の交付を受けている方及びその配偶者(特定不妊治療助成事業の交付に関しては、【宮古保健所 地域保健班 ☎ 72-8447】にお問い合わせ下さい)



防災危機管理課からのお知らせ お問合せ: ☎ 72-3751

## 「平成30年度 沖縄県広域地震・津波避難訓練」

沖縄県では地震・津波に対する防災意識の啓発や防災体制の向上を図ることを目的に、大規模地震・津波の発生を想定した避難訓練を実施し、「緊急速報メール」を県内全域に配信する予定です。

受信音がならないようにするには、電源を切っておく必要がありますので、病院等の影響が生じる場所では、その旨ご留意願います。

訓練の趣旨をご理解いただき、ご協力下さいますようお願い致します。

■日時: 11月5日(月)10時頃

## 「第3回Jアラート全国一斉情報伝達試験」

地震・津波や武力攻撃などの緊急時における、市民の皆さまへの迅速かつ確実な情報伝達が行えるよう、次のとおり全国瞬時警報システム(Jアラート)を用いて情報伝達試験を行います。試験の実施に伴い、屋外スピーカーからの放送がありますが、緊急をお知らせする放送ではありませんので、お間違えのないようご注意ください。

日時: 11月21日(水)11時頃(1分程度)  
内容: 市内全域に設置の屋外スピーカーからの放送

## 防災システムによるメール配信のお知らせ

宮古島市では、屋外スピーカーで放送された防災、行政に関する内容を電子メール(携帯電話、スマートフォン等)にて配信するサービスを行っております。

### 【登録手順】

1、下記アドレスに空メールを送信します。

宛先: [bousai-apply@HMBC01.city.miyakojima.lg.jp](mailto:bousai-apply@HMBC01.city.miyakojima.lg.jp)



(右のQRコードを読み込むと、自動でアドレスが入力されます)

2、送られてくるメールのURLを開きます。

3、配信希望地区を1つ以上選択しチェックを入れます。

4、宮古島市防災情報・宮古島市行政情報のいずれか、もしくは両方にチェックを入れます。

5、登録ボタンを押して終了です。

### 【メールを停止したい場合】

下記アドレスへ空メールを送信し、送られてくるURLにアクセスすると配信停止の処理が完了します。

宛先: [bousai-remove@HMBC01.city.miyakojima.lg.jp](mailto:bousai-remove@HMBC01.city.miyakojima.lg.jp)



[city.miyakojima.lg.jp](http://city.miyakojima.lg.jp)

(右のQRコードを読み込むと、自動でアドレスが入力されます)

