

# 知っていますか？ 健康寿命

「健康寿命」とは、元気に自立して日常生活を送ることができる期間のことです。厚生労働省は、「健康寿命」と「平均寿命」には男性で約9年、女性で約12年の差があることを公表しました。

「健康寿命」と「平均寿命」の差を短くするためには、「しっかり噛んで、しっかり食べる」「運動すること」「社会参加をすること」をバランスよく実践することが大切です。



## 自分の健康状況を確認しましょう！

町ではフレイル(年をとって心身の活力が低下した状態)の兆候を早期に発見して、日常生活を見直すために、「フレイルチェック」を実施しています。

8月以降に各地域で実施しますので、自身の健康状態を確認するためにも、ぜひご参加ください。



## 運動をしましょう！

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。今より10分多く歩いたり運動したりすることで、健康に良い効果を期待できます。

町では気軽に楽しく体力づくりを継続的に取り組めるように「こうげ生き生き体操」を作成しましたので、ご活用ください。

**配布場所** 次の場所でDVDを配布しますので、ご自由にお取りください。  
※原則、上毛町在住の方で1世帯に1枚とさせていただきます。

- 上毛町役場長寿福祉課
- 大平支所総合窓口係
- 西吉富コミュニティセンター
- 唐原コミュニティセンター

**配布期間** 8月1日(月)～12月28日(水)  
※配布期間終了後も長寿福祉課で配布を行います。



youtubeでも公開しています！



こうげ生き生き体操



こうげ生き生き体操  
～町民篇～

## 社会参加をしましょう！サポーターを募集します。

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口となります。栄養や運動に気をつけて生活していても、社会とのつながりを持たないと心身の様々な側面がドミノ倒しのようにな弱っていく傾向にあります。

地域との交流のきっかけとして、「フレイルチェック」や「こうげ生き生き体操」の普及活動、地域の健康づくりの担い手として活躍していただけるサポーターを募集します。

サポーターとして活動することで自らの健康寿命を延ばすことにもつながりますので、ぜひお申し込みください。

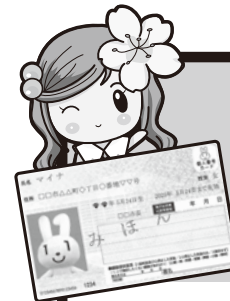
**活動内容** フレイルチェック、こうげ生き生き体操、認知症予防などのサポート

**申込方法** 研修を実施しますので、事前に長寿福祉課までご相談ください。

※1日の活動につき500円分の買い物券と交換できるポイントがもらえます。

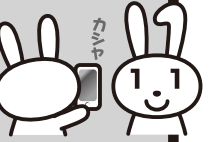


●申込み・問い合わせ先 長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3188(内線215)



## ますます便利にマイナンバーカード

マイナンバーカードの申請をサポートします  
職員が顔写真の撮影や申請をするので、簡単に申請ができます。



### 上毛町集団健診会場

8月 17日(水)、18日(木)、19日(金)  
20日(土)、21日(日)  
24日(水)、25日(木)、26日(金)

**時間** 8:30～11:30

**場所** げんきの杜

#### 必要なもの

- ① 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
  - ② 個人番号カード交付申請書
- ※②はお持ちの方のみ

申請から約1カ月後、住民課から通知が届いたら、ご本人が住民課でマイナンバーカードをお受け取りください。

●申込み・問い合わせ先 住民課 生活窓口係 TEL 72-3116(内線145・149)



### ご自宅や会社

職員がご自宅などにおうかがいし、マイナンバーカードの申請を受け付けます。



#### 対象者

- 上毛町に住居票があり、マイナンバーカードの申請をしていない方
- 申請希望者3人以上(ご家族、友だち、会社など)

#### 申込方法

住民課 生活窓口係へ電話で申し込みください

#### 必要なもの

- ① 本人確認書類(運転免許証、健康保険証など)
  - ② 個人番号カード交付申請書
  - ③ 通知カード(個人番号が記載された薄緑色の紙でできたカード)
- ※②③はお持ちの方のみ

## 令和5年度 コミュニティ助成事業の募集

コミュニティ助成事業は、財団法人自治総合センターが宝くじの受託事業収入を財源として、地域が自主的に行うコミュニティ活動に必要な備品や設備などの整備に対して助成を行い、地域のコミュニティ活動の充実・強化を図ることにより、地域社会の健全な発展と住民福祉の向上に寄与することを目的とする事業です。

※申請を希望する団体は、8月23日(火)までに企画開発課にご相談ください。

#### 助成対象団体

自治会などの町が認めるコミュニティ組織

#### 助成対象事業

以下のとおり

事業名	助成対象	助成金額
一般コミュニティ助成事業	コミュニティ活動に直接必要な設備の整備に要する経費	100万円～250万円
コミュニティセンター助成事業	コミュニティセンター、自治集会所などの建設または大規模修繕、及び必要な備品の整備に要する経費	総事業費の5分の3以内 限度額1,500万円
青少年健全育成助成事業	主に親子で参加するスポーツ、レクリエーション活動に要する経費	30万円～100万円

※自治総合センターからの発表により、事業内容などに変更が生じる可能性がありますのでご了承ください。  
※申請事業の採択は、自治総合センターが行いますので、申請しても採択されとは限りません。

●申請・問い合わせ先 企画開発課 企画情報係 TEL 72-3112(内線122)

