

健康長寿のまちづくり

フレイルの予防について

フレイルをご存知ですか？年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うことです。そうすることでフレイルの進行を防ぎ、健康的に過ごすことができます。

こんな傾向は
フレイルかもしれません！

- おいしく食事を食べられなくなってきた
- 疲れやすく、何をしても面倒になってきた
- 体重が以前よりも減ってきた

フレイル予防の
3つのポイント！



フレイル予防は日々の習慣と結びついています。「栄養、身体活動、社会参加」を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

○栄養

食事は活力の源です。バランスの取れた食事をしっかりと取りましょう。またお口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

○身体活動

身体活動は筋肉の発達だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。

○社会参加

趣味やボランティアなどで外出することは、フレイル予防に有効的です。自分に合った活動を見つけましょう。

体や心の衰えは予防できます。

やりたいことや好きなことを続けていくために、フレイル予防の3つのポイントである「栄養、身体活動、社会参加」を毎日の生活に取り入れ、できることから始めてみましょう。

●問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)

全国一斉
「女性の人権ホットライン」強化週間

■期間 11月12日(木)～18日(水)7日間

■受付時間 11月12日(木)、13日(金)、
16日(月)～18日(水) 8:30～19:00
11月14日(土)、15日(日) 10:00～17:00

相談専用ダイヤル 0570-070-810(全国共通)

夫やパートナーからの暴力、職場でのセクハラ、ストーカーなど、女性に関する人権問題のご相談を受け付けます。

法務局職員と人権擁護委員が、無料で相談に応じます。秘密は厳守されますので、どんな些細なことでも、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。

※「女性の人権ホットライン」では、強化週間以外でも女性の人権に関する電話相談を、平日の月曜日から金曜日の8時30分から17時15分まで(それ以外は留守番電話対応)受け付けています。

●連絡・問い合わせ先
福岡法務局行橋支局 総務係 TEL 0930-22-0476

「特設人権相談所」開設のお知らせ

法務局と行橋人権擁護委員協議会では、次のとおり「特設人権相談所」を開設します。

離婚・相続・家庭内のもめごと・隣近所とのトラブル・学校や職場におけるいじめ・差別など、悩みや困りごとがあれば、一人で悩まずに、どのようなことでもお気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守られます。

■日時 12月4日(金)10:00～15:00

■場所 げんきの杜 研修室

■相談員 人権擁護委員

※新型コロナウイルス感染症の発生状況によっては、変更または中止させていただくことがあります。



●問い合わせ先
福岡法務局行橋支局 総務係 TEL 0930-22-0476
住民課 生活窓口係 TEL 72-3116(内線144)

11月の買い物バスツアー 参加者募集

～自宅の近くから商業施設まで送迎します～

新型コロナウイルスの感染拡大状況によっては、バスツアーを中止とさせていただく場合があります。

- 対象者 概ね65歳以上の買い物を楽しみたい方(付添の方も参加できます)
※介助を必要とせず買い物ができる方とします。
- 参加費 無料 ※送迎バス以外の費用は各自でご負担ください。
- 申し込み 電話で、氏名・住所・電話番号をお知らせください。
申込締切後、当日の迎えの時間を連絡します。



開催日	目的地	申し込み締切
11月13日(金)	フレスポくぼてんタウン (豊前市大字今市)	11月11日(水)
11月26日(木)	道の駅しんよしみ (大ノ瀬) ゆめマート (豊前市大字岸井)	11月19日(木)
お迎え 9:00～ 買い物 10:30～11:30 送り 11:30～		

- 注意事項 当日は検温の上、マスクの着用をお願いします。
※発熱や体調不良の場合は、参加をご遠慮ください。車内での飲食や大声での会話はお控えください。

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

児童の虫歯予防処置「シーラント」のお知らせ

初めての永久歯(6才臼歯)を虫歯から守るため、虫歯になりやすい奥歯の溝を薄いプラスチックの膜で覆う「シーラント」を行います。希望される方はお申し込みください。

■日時 12月12日(土)13:30～15:00
(1人につき10分程度 予約制)
※当日は歯みがきをしてお越しください。

■場所 げんきの杜 保健指導室

■対象者 6才臼歯が生えている小学生で、シーラントを4本完了していない児童

■費用 無料

■締め切り 12月7日(月)

●申し込み・問い合わせ先
子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)



県営住宅入居者募集について

募集対象団地及び募集戸数など詳細については、募集案内書をご覧ください。

■募集案内書配布期間
11月27日(金)～12月18日(金)

■申込受付期間
12月10日(木)～18日(金)(申し込み手数料は不要)

■募集案内書配布場所
県内の各市役所及び町村役場など

●問い合わせ先
福岡県住宅供給公社県営住宅管理部管理課
TEL 092-781-8029

農地の出し手、受け手を募集します

農地中間管理機構(公益財団法人 福岡県農業振興推進機構)を通じて、農地の貸借を行いませんか。

農地中間管理機構は、農地を貸したい出し手から、規模拡大などを行いたい受け手(担い手)への農地の集積・集約化を進めるため、農地の中間的受け皿となる組織です。

農地中間管理機構は公的機関ですので、農地の出し手は、確実に賃料が振り込まれて安心です。また、受け手は複数の所有者の農地の契約・賃料支払を一本化できるメリットがあります。

その他にも、農地中間管理機構を活用することでの優遇施策があります。申し込み方法など、詳しくはお問い合わせください。



内容	期日
農地の出し手の募集	随時
農地の受け手の募集	11月30日(月)まで
機構を通じた農地の権利設定(出し手→機構、機構→受け手)	令和3年5月1日(土)

●問い合わせ先
産業振興課 農地係 TEL 72-3151(内線250)
公益財団法人 福岡県農業振興推進機構
TEL 092-716-8355
福岡県水田農業振興課 TEL 092-643-3474