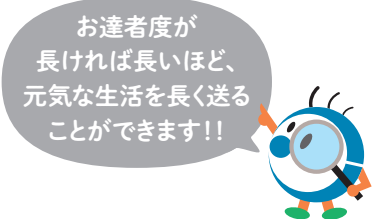


お達者度2年連続5位以内

湖西市でお達者に暮らそう



順位	男性	女性
1	袋井市(65歳+19.19年)	御殿場市(65歳+22.68年)
2	菊川市(65歳+19.18年)	伊豆市(65歳+22.12年)
3	森町(65歳+18.97年)	湖西市(65歳+22.01年)
4	湖西市(65歳+18.95年)	森町(65歳+21.89年)
5	長泉町(65歳+18.82年)	吉田町(65歳+21.88年)
県平均	静岡県(65歳+18.30歳)	静岡県(65歳+21.38年)

静岡県独自の取り組みとして、65歳の平均自立期間(介護を受けたり病気で寝たきりになったりせず、自立して健康に生活できる期間、いわゆる「お達者度」)を平成24年から算出しています。

お達者度を上げる

令和2年度調査で、湖西市の介護が必要となった主な原因の**第1位は「骨折・転倒」**でした。

- 丈夫な骨をつくるためには
- ①カルシウムを意識して摂取する
 - ②適度な運動で骨に刺激を与える
 - ③1日15分程度の日光浴をする
- この3つが効果的だと言われています。

介護が必要になった主な原因				
順位	1	2	3	割合※
湖西市	骨折・転倒	悪性新生物	認知症	39.9%
静岡県	認知症	脳血管疾患	悪性新生物	39.2%
全国	認知症	脳血管疾患	高齢による衰弱	46.5%

※介護が必要な人の中で第1位～第3位が占める割合

食事のポイント

カルシウムを積極的に摂りましょう！

骨は主にカルシウムからできています。食事から摂取するカルシウムが不足すると、骨がスカスカ状態に…。いつもの食事に1品プラスするだけでも、摂取量を増やすことができます。

●カルシウムを多く含む食品例

乳製品▶
牛乳・ヨーグルト

大豆製品▶
納豆・木綿豆腐

小魚▶
シシャモ・干しエビ



●カルシウムと一緒に摂取したい栄養素と食品例

【ビタミンD】カルシウムの吸収を助けてくれます。
▶干しいたけ・サケ

【ビタミンK】骨の形成を助けてくれます。
▶納豆・ひじき

お達者な(元気な)身体は「1日にして成らず」です。年齢に関係なく、気が付いたその日から、自分の将来の身体のためにできることから始めましょう♪



< 広告欄 >

< 広告欄 >

年末年始 業務案内

年末年始にかけて、市役所をはじめとする各種施設は休業します。手続き忘れがないよう、事前に開館日や開館時間などを確認してください。

年末年始の各種手続きや開館日などについては、次のとおりです。

施設・業務	12月							1月				
	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5
	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
市役所 (※1)	休				休	休	休	休	休	休		
新居支所 (※1)	休				休	休	休	休	休	休		
西部市民サービスセンター	休				休	休	休	休	休	休		
環境センター (※2)	休				休	休	休	休	休	休		
笠子廃棄物処分場 (※2)	休				休	休	休	休	休	休		
市立湖西病院 (※3)	休				休	休	休	休	休	休		
健康福祉センター	休				休	休	休	休	休	休		
新居地域センター		休		休	休	休	休	休	休	休		
アメニティプラザ (※4)					休	休	休	休	休	休	休	休
子育て支援センター (※5)		休			休	休	休	休	休	休		
ふれあい交流館					休	休	休	休	休	休		
老人福祉センター	休			休	休	休	休	休	休	休	休	
はつらつセンター		休			休	休	休	休	休	休		
中央図書館		休			休	休	休	休	休	休	休	
新居図書館			休		休	休	休	休	休	休	休	
湖西運動公園		休			休	休	休	休	休	休		
みなと運動公園		休			休	休	休	休	休	休		
新居体育館・弓道場・庭球場					休	休	休	休	休	休		
勤労者体育センター		休			休	休	休	休	休	休		
西部地域センター		休		休	休	休	休	休	休	休		
北部多目的センター		休		休	休	休	休	休	休	休		
南部構造改善センター		休		休	休	休	休	休	休	休		
新居関所・紀伊国屋		休	休	休	休	休	休	休	休			
小松楼まちづくり交流館		休			休	休	休	休	休	休		
おんやど白須賀		休			休	休	休	休	休	休		
海湖館		休			休	休	休	休	休	休		
市営火葬場	休						休	休				
新居斎場 やすらぎ苑 (※6)	友引						友引	休				
くみ取り (※7)	休				休	休	休	休	休	休		
コーちゃんバス	休				休	休	休	休	休	休		
コーちゃんタクシー	休				休	休	休	休	休	休		

ご注意ください

- ※1 婚姻・出生・死亡などの戸籍届け出は、休業中でも市役所守衛室で受け付けすることができます。ただし、新居支所では受け付けすることができませんのでご注意ください。ハローワークは12月26日(月)もお休みです。
- ※2 環境センターや笠子廃棄物処分場への持ち込み、年末年始のごみ収集は、裏表紙(20ページ)やごみカレンダーをご確認ください。
- ※3 休業期間中でも、救急外来は受診できます。
- ※4 プール施設は、清掃・点検のため、12月22日(水)～1月5日(木)はお休みします。
- ※5 12月26日(月)は、放課後児童クラブのみ開所します。28日(水)は14時で閉館します。
- ※6 友引の日は、動物火葬のみ受け付けます。
- ※7 12月26日(月)まで受け付けします。電話で申し込みをしてください。

