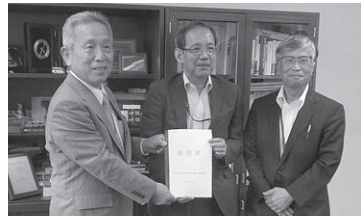




## JR姫新線の維持存続に係る要望書を国へ提出



地域の公共交通の中心であり、沿線住民の生活の足として重要な役割を果たしているJR姫新線の維持存続に向け、6月30日に国土交通省鉄道局に対し、ローカル線の支援を求める要望書を提出しました。  
今後も、これまで以上に地域が一丸となり、積極的な乗車に努めていきたいと思います。

▶まちづくり推進課 (☎64・3121)



## 市立小中学校「時間外電話(自動音声応答装置)」による対応の実施

教職員一人ひとりが心身ともに健康を保ち、ゆとりをもって子どもと向き合う時間やよりよい授業を行うための準備の時間を確保するため、市内の小中学校で、時間外電話(自動音声応答装置)による対応を行います。

※自動で音声流れるのみで録音機能はありません。

開始日時 9月1日(木)～

自動音声応答の時間

授業日 18時30分～翌7時30分

長期休業日 各校の勤務時間外

週休日・祝日 終日

緊急連絡先 市役所代表 (☎64・3131)

※生命や安全に関わる重大事態など、真に緊急を要する場合は、医療機関、消防、救急、警察等へご連絡をお願いします。

▶学校教育課 (☎64・3179)



## 自衛官募集相談員を委嘱

7月8日、市長と自衛隊兵庫地方協力本部長の連名により、次の方々が自衛官募集相談員として委嘱されました。

2年間、ご活動よろしくお願いします。

(順不同) 濱田 俊祐さん、三木 祥平さん、村田 憲昭さん、香田 知恵子さん

※自衛官募集相談員とは、自衛官志願者に関する情報の提供、自衛隊地方協力本部の行う募集のための広報活動に関する援助・協力をしていただく市民の方々です。

▶市民課 (☎64・3147)



左から自衛隊兵庫地方協力本部長、濱田さん、三木さん、村田さん、香田さん、市長



## 障害児通所支援センターはばたき園 言語聴覚士募集

障害児通所支援センターはばたき園において、言語療育訓練に従事していただける言語聴覚士を募集します。

仕事内容 障害児通所支援センターはばたき園の言語療育個別訓練業務(児童発達支援・放課後等デイサービスの言語個別療育訓練業務)

報酬 半日15,000円 ※半日勤務を月2回程度

募集人数 1名 資格 言語聴覚士

任用期間 10月～令和5年3月(更新あり)

応募方法 応募申込書(児童福祉課に設置、市ホームページに掲載)に、履歴書(写真貼付)、言語聴覚士の資格を証明するもの(写し)を添えて児童福祉課(市役所新館1階)へ持参

募集期限 8月31日(水)

選考方法 書類審査の上、面接を行います。

▶児童福祉課 (☎64・3220)



## 海上保安官募集

令和5年4月入校の海上保安大学校学生採用試験を実施します。

受付期間 8月25日(木)～9月5日(月) 第1次試験 10月29日(土)・30日(日)

※詳しくは、海上保安庁ホームページをご覧ください。→



▶姫路海上保安部管理課 (☎079・231・5063)



祝100歳



山本 よし子さん  
(掛保川町)  
大正11年7月18日生



永政 みよ子さん  
(龍野町)  
大正11年7月13日生



寺田 しずゑさん  
(新宮町)  
大正11年7月11日生



森川 まさ子さん  
(御津町)  
大正11年7月1日生

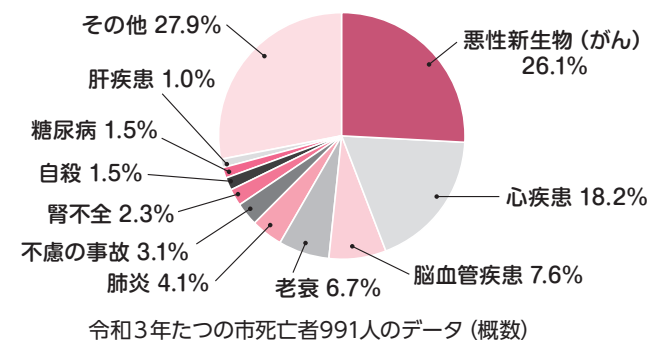


## 元気で長生きするために ～病気の予防とフレイル予防で健康長寿～



健康寿命とは、介護や健康上の問題に制限されることなく自立して生活できる期間のことです。人生100年時代といわれる中、これからの人生を自分らしくいきいきと過ごすためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

### ● 死亡原因別の死亡者割合



### ● 要介護状態の原因となった病気

|    |      |
|----|------|
| 1位 | 認知症  |
| 2位 | 関節疾患 |
| 3位 | 心不全  |
| 4位 | 脳梗塞  |
| 5位 | 骨折   |

令和2年度たつの市介護保険認定者(75歳以上新規申請)のデータ分析より

### 要注意!

死因第1位は「**悪性新生物(がん)**」です

「**心疾患(心不全・心筋梗塞など)**」や「**脳血管疾患(脳梗塞など)**」は死亡原因にも要介護の原因にもなります

「**肺炎**」で死亡する方も多いです

「**認知症**」は要介護状態の原因第1位です

転んで「**骨折**」し、要介護状態になる方も多いです

### 予防のポイント

#### 病気の予防

- 年に1回は必ず**特定健診・がん検診**を受けましょう
- 「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などの**生活習慣病を放置せず、必ず受診**しましょう
- 肺炎予防や生活習慣病の重症化予防のために、年に1回は**歯科健診**を受け、**歯磨きや入れ歯の手入れ**を丁寧に行いましょう
- 肺炎球菌、インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症の**予防接種**を受けましょう



#### フレイル予防(介護予防)

- いきいき百歳体操など**運動**をして筋力を維持しましょう
- かみかみ百歳体操など**お口の体操**をして、かむ力や飲み込む力を維持しましょう
- たんぱく質を意識して**バランスのよい食事**をし、**体重減少に注意**しましょう
- **外出**の機会を増やしましょう

フレイル: 徐々に心身が弱り、要介護状態に近づくこと

▶【特定健診・がん検診・予防接種について】健康課 (☎63・2112)

▶【いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操・認知症について】地域包括支援課 (☎64・3125)

