

戦没者等のご遺族の皆様へ

第十回特別弔慰金の請求期限が近づいています。

平成30年4月2日までに、ご請求ください。

請求期限を過ぎると、第十回特別弔慰金を受ける権利がなくなりますので、お早めにご請求ください。既に請求を済まされている方は、必要ありません。

■ 支給対象となる方

平成27年4月1日（基準日）において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」などを受ける方（戦没者の妻や父母等）がいない場合に、以下の順番で順位が先になるご遺族お一人に支給されます。

支給対象者は、戦没者等の死亡当時のご遺族で

1. 平成27年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した方
2. 戦没者等の子
3. 戦没者等の①父母 ②孫 ③祖父母 ④兄弟姉妹
※戦没者等の死亡当時、生計関係があったことなどの要件を満たしているかどうかにより、順番が入れ替わります。
4. 上記1から3以外の戦没者等の三親等内の親族（甥、姪など）
※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係があった方に限ります。

■ 支給内容

国債名称 第十回特別弔慰金国庫債券 い号
額 面 25万円（5年償還）

■ 請求及び問い合わせ窓口

南部分庁舎 福祉保健課 福祉係 ☎64-4836（直通）

スマイルなんぶ通信 No.28



「なんぶ健康会議」に関わる課・組織が情報をお伝えします。
今回の担当は「地域包括支援センター（福祉保健課内）」です。

フレイル予防が健康長寿へのカギ

「フレイル（英）Frailty（和）虚弱」とは、健康な状態と日常生活で常にサポートが必要な要介護状態との中間の状態をいいます。

多くの人がフレイルの時期を経て介護が必要な状態になっていることから、自分がフレイルの状態になっていないかを知り、予防することが元気に過ごし続けるためのカギと言えます。

フレイルの有症率は全高齢者のうち11.5%（予備群32.8%）で、その内60歳代では5.6%であるのに対し80歳以上では34.9%と加齢に伴ってフレイルの割合が上昇しています。

また、現在日本人の健康寿命が平均寿命より男性で約9年、女性で13年と短いのも、フレイルが一つの要因であるともいえます。

そのため健康長寿を全うするためにも中年期のメタボ対策と高齢期のフレイル対策が今、必要なのです。

こんな症状ありませんか？

- ・意図していないのに体重が減った
- ・疲れやすい、何をやるにも面倒と感じる
- ・活動量が減った
- ・歩く速さが遅くなった
- ・筋力が低下した

上記に当てはまる症状が多いほどフレイルの状態である可能性があります。以下のチャレンジ①～③を実践しましょう。

チャレンジ①「スロートレーニング」(成長ホルモン分泌促進)

筋力若返り運動教室で実践しているメニューの一部をご紹介します。
筋力トレーニングは基礎代謝を増やし、太りにくい体づくりに効果があります。
転倒予防、姿勢改善、歩行スピードアップなどを目指すには有酸素運動だけでは不十分であり、筋トレによって筋肉の量を増やすことが大切になってきます。

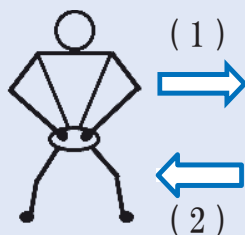
【股関節まわりの筋力アップ】相撲スクワット

(ポイント1) 両足を広めに開いて、上半身は真っ直ぐ伸ばします

(ポイント2) 膝とつま先を外へ向けて、膝を完全に伸ばしきらない

(ポイント3) 手のひらを太ももの付け根におき、鼻から3秒息を吸います

(1) 口から7秒で強く息を吐きながらゆっくり腰を落としていきます
(腰割り動作)



(2) 鼻から3秒で息を吸いながら膝を完全に伸ばしきらない所まで戻します

その後は (1) と (2) を体力と筋力に応じて5～10回繰り返します

チャレンジ② 1日3食しっかりと

- ・体の材料となる良質のタンパク質（肉や魚や乳製品、大豆など）を豊富に含む食事を心掛けましょう。
- ・また、お口のトラブル（かめない、飲み込みにくい、口が乾く、歯周炎など）を放置すると食欲不振につながる危険がありますので、定期的に歯科健診を受けましょう。

チャレンジ③ 趣味や生きがいを

- ・趣味やボランティア、仕事などで役割を持っていると、十分な活動量が確保できます。フレイル予防のためにもボランティア活動など積極的に社会参加をしていきましょう。