

転ばない、閉じこもらない生活を目指しましょう

今年度、65歳以上の市民を対象に「高齢者実態調査」を実施しました。調査を依頼した4,830人のうち4,459人（92.3%）から回答をいただきました。

登米市の高齢者は転びやすい

調査協力者の過去1年間に転倒した割合は32.8%。これはほかの地域と比べてかなり高くなっています。最も低い沖縄県の市と比較して3倍という結果でした【図1】。家庭では、つまずく原因になるような電気コードや小物類はきちんと片付けて、歩くときは足元に注意してください。また、転ばない体づくりのために、日ごろから体操などで体を動かしましょう。

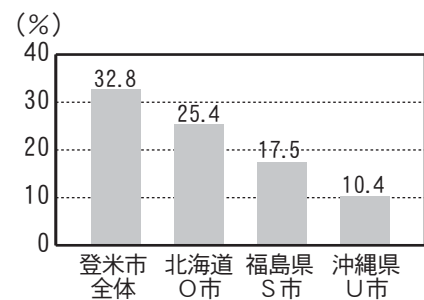
家に閉じこもりがちなのも多い。週に1回は出掛けましょう

外出するのが週1回未満の高齢者を「閉じこもり高齢者」といっています。前回、このコーナーで紹介した高齢者健診参加者の「閉じこもり」割合（男性9.9%、女性13.5%）に対して、実態調査では約2倍（男性21.7%、女性27.7%）の値を示しました【図2】。全国的には13~22%といわれているので、登米市には家に閉じこもりがちの高齢者の多いことが分かります。家にいることが多くなると、だんだん体を動かさなくなり、体の機能低下や一人で考え込んで「うつ」になることもあります。少なくとも週に1回は散歩したり、近所に出掛けたりして家の外に出る機会をつくりましょう。

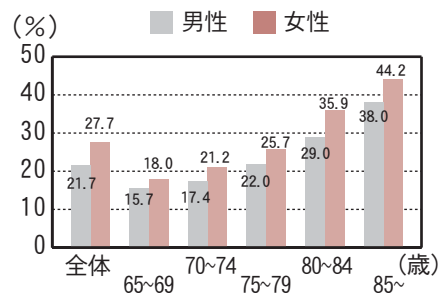
転ばない、閉じこもらない、「やる気、元気、いきいき」生活を目指しましょう

「やる気」や「元気」がある「いきいき」とした生活を続けていくためには、「転ばない、閉じこもらない」が必要です。それには「一に体操、二に散歩、三四がなくて、五に茶飲み」が効果的です。気軽にできる活動から積極的に取り組みましょう。（東北文化学園大学 教授 植木章三）

【図1】過去1年間の転倒発生率



【図2】閉じこもり高齢者の割合



転倒予防体操 いきいき体操とめ ができました

「いきいき体操とめ」は、立っている人も座っている人もみんなで一緒にできる体操が5つあります。音楽に合わせて体操をすれば、楽しく体を動かすことができます。

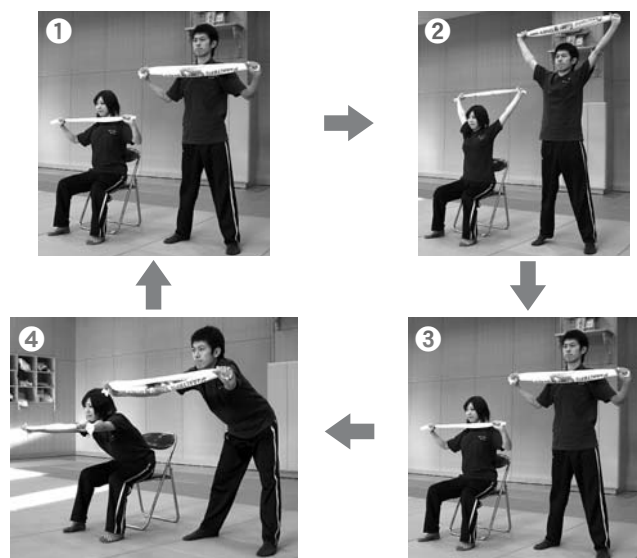
体操は「第2回健康なまちづくり講演会」で紹介しますので、ぜひ参加してください。ここでは、5つある体操のうちから1つを紹介します。

第2回健康なまちづくり講演会

【日時】 2月26日（月）午後1時30分～3時
【場所】 南方農村環境改善センター

- ① タオルの両端を持って、タオルを伸ばして胸の前で構えます。
- ② タオルを頭の上にもっすぐ上げて背筋を伸ばし、
- ③ 再び、タオルを下ろします。
- ④ 背筋を伸ばして、タオルをできるだけ前に出していきます。また①に戻ります。

●肩や背中、腰などをバランスよく鍛える運動
※呼吸は止めずに、声を出して数を数えながら行います



【問い合わせ】 市民生活部健康推進課 地域保健係 ☎ 0220 (58) 2116

●申告相談時に必要なもの

- 申告者名義の金融機関口座番号と口座届出印
- 事業所得者（営業、農業など）は、関係帳簿・経費の領収書など
- 給与所得者と公的年金受給者は、源泉徴収票
- 医療費控除を受ける人は、支払った医療費の領収書、保険などで補てんされた金額の明細書
- 社会保険料控除（国保税、国民年金など）を受けるときは、領収証書
- 生命保険料控除、損害保険料控除を受けるときは、支払保険料の証明書
- 住宅借入金等特別控除を受けるときは、登記簿謄本・住民票の写し・売買契約書（工事請負契約書）・住宅購入等借入金の年末残高証明書・源泉徴収票
- その他、収入や経費が分かる書類

- 農協との取引明細書（売り上げと経費が分かる書類）
- 収支を記載した関係帳簿、領収書など
- 各種農業関係補助金などの証明書
- 農協以外に販売しているときは、売り上げが分かる書類
- 自家消費の農産物（米、野菜）の数量
- 農作業を受託しているときは、収入が分かる書類
- 肉用牛を販売したときは、売却証明書と経費が分かる書類

2月7日から市県民税・国民健康保険税・介護保険料・所得税の申告相談が始まりました。例年、日程の終盤に近づくことと非常に込み合いますので、各行政区の割当日に申告することをお勧めします。割当日に申告できない人は、早めに済ませましょう。

申告相談は
3月15日（木）まで

【問い合わせ】
総務部税務課 市民税係
☎ 0220 (22) 2163



込み合う前に早めに申告をしましょう

申告相談

早めに済ませましょう

養護老人ホーム移管（民設・民営）に伴う社会福祉法人を募集

市では、養護老人ホーム「きたかみ園」を廃止して、施設の整備・運営を民間へ移管するために、養護老人ホームを設置・運営する社会福祉法人を募集します。

【応募資格】

宮城県知事が所轄する社会福祉法人
※新規設立予定法人も含む

【応募条件】

- ①適切な運営と質の高い高齢者福祉サービスが提供できること。
- ②建設資金（法人負担分）の確保ができること。
- ③「きたかみ園」に入所している人の受け入れができること。
- ④平成21年4月1日までに事業の開始ができること。

【移管条件】

- ①土地は無償貸付とします。
▶ 予定地：登米市登米町寺池辺室山27番地ほか
▶ 地目：宅地 ▶ 面積：9,768.57㎡

②建設費については、県と市の補助制度があります。
※詳細については、説明会で説明します。

【募集期間】

4月10日（火）～5月10日（木）

【選定方法】

選定委員会を設置して、書類審査やヒアリング審査を行い、最も適した法人を候補として選定します。

【説明会】

▶ 日時：2月28日（水）午前9時～11時
▶ 場所：市役所南方庁舎2階

南方住民情報センター（シアターホール）

【問い合わせ】

福祉事務所生活福祉課（福祉施設計画担当）
☎ 0220 (58) 5552