

2月1日はフレイルの日

「フレイル」という言葉をご存じですか？

フレイルとは、加齢により筋力や認知機能、社会とのつながりなどの心身の活力が低下している状態（虚弱）のことをいいます。多くの人が、健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態に陥ると考えられています。フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態のちょうど真ん中の状態を指します。

市では、自分らしく生活していくことを目指して、介護を必要とする状態を未然に防ぎ、できるだけ自立していくために、介護予防教室やフレイルチェック測定会を開催しています。

早いうちからフレイル予防に取り組み、いつまでもいきいきとした健康長寿を目指しましょう。

次のような状態を感じている方は要注意

フレイルの状態が始まっているかもしれません。

- ・ **食欲不振・栄養不足**：食べる量が減った、食べ物が飲み込みにくい
- ・ **運動不足や活力低下**：ほとんど運動をしない、なんだか疲れやすい
- ・ **社会参加の欠如**：1人でいることが多い、あまり人と話をしない

フレイルを予防するために～健康長寿のための3つの柱～

フレイルを予防し、健康的な生活を送っていくためには、「栄養（食・口腔機能）」「運動（身体活動・運動など）」「社会参加（趣味・ボランティア・就労など）」の3つをバランスよく実践することが大切です。

2月1日は「フレイルの日」として制定されています。この機会にぜひご自身の健康状態や日々の生活を振り返ってみませんか？

問長寿介護課 ☎ 408

フレイルチェック測定会

健康状態の確認、筋肉量などの測定およびフレイル予防についての講座を実施します。

日 2月27日(火) 午後2時～4時

場 ゆまにて

対 市内在住の65歳以上の方

定 20人（申込順）

費 無料

申 1月15日から、電話で東部地域包括支援センターやしお苑（☎998-8895）へ



指輪っかテスト

体験会を開催します

通常のフレイルチェック測定会を、どなたでも簡単に体験できる体験会を開催します。

機械を使った握力や活舌などの測定やフレイル、自分の体についての相談ができます。フレイルについて学びながら、自分の体を測定してみませんか。

日 2月24日(土) 午後1時～4時

場 市役所多目的室（2階）※入退場自由

対 市内在住・在勤の方（64歳以下の方も歓迎）

持 室内用運動靴、動きやすい服装（裾をひざ下まであげられるズボンなどを着用）

費 無料

問 長寿介護課 ☎ 408



市政の執行状況

令和5年第4回市議会定例会が12月1日から20日まで開催され、市長が開会初日に前定例会以降の市政の執行状況の概要について報告しました（一部抜粋。全文については、市ホームページに記載）。

問企画経営課 ☎ 885

教育文化・コミュニティ～学びとつながりを大切にすまち～

- ・ 9月の「いじめ防止強化月間」において、小・中学校の全学級で、いじめ撲滅授業など「いじめゼロ」へ向けた取り組みを実施
- ・ 9月13日から11月22日までの間、栄養士が小学校を訪問し2学期の食育指導を実施。10月31日には、第三者機関による、給食提供事業者の調理場および小・中学校の配膳ホールなどの衛生検査を実施

健康福祉・子育て～誰もがいきいきと暮らせるまち～

- ・ 長寿のお祝いとして、1,481人の対象者に長寿祝金給付通知書を送付し、9月27日に、今年度に100歳を迎える10人のうち希望者6人の方に対して、ご自宅などで長寿祝記念品等贈呈式を実施
- ・ 11月16日から20日までの間、令和6年度の保育所、認定こども園、小規模保育施設および学童保育所の入所申し込みの受け付けを実施

防災・防犯・消防・救急～誰もが安全で安心して暮らせるまち～

- ・ 9月10日に、八潮消防署で、八潮子ども防災マイスターを対象に、地域における子ども防災リーダーとして活動する防災知識を身につけるため「ブラッシュアップ研修会」を開催
- ・ 11月6日に、埼玉県知事および埼玉県警察本部長に対して、警察署の設置などに関する要望書を提出
- ・ 11月19日に、柳之宮小学校で、地域住民、協定締結事業者、関係機関・団体および市がそれぞれの役割を確認し相互の連携を図るとともに、災害時に適切な行動がとれるよう災害を想定した「八潮市総合防災訓練」を開催



産業経済・観光～地域の特性を活かしたにぎわいと活力のあるまち～

- ・ 10月1日に、中川やしお水辺の楽校で、中川やしお子どもの水辺運営協議会が、水辺の危険などを認識し、安全に水辺で親しめることができるよう知識の向上を図るため「水辺の楽校秋まつり」を開催

都市基盤・環境～快適でやすらぎと潤いのあるまち～

- ・ 9月20日に、関係市区において、首都圏新都市鉄道(株)に対し、つくばエクスプレスの東京駅延伸および1編成8両化の早期実現などに関する要望書を提出
- ・ 八潮市を含む関係12自治体で構成する「地下鉄8号線建設促進並びに誘致期成同盟会」において、10月3日に国土交通大臣、11月20日に千葉県知事に対し要望活動を実施
- ・ 10月18日に、ベンチ寄附制度「まごころベンチ」の募集に対し、5基分の寄附の申し出があったことから、大瀬北公園に2基、大瀬中央公園に2基、どんぐり遊歩道に1基を設置

新公共経営～協働で経営する自主・自律のまち～

- ・ 10月20日に、新庁舎建設工事の完了を記念し、定礎箱の中に、市内小・中学校からのメッセージや当日の新聞などの記念品を納める定礎式を実施
- ・ 11月26日に、新庁舎の完成を記念し、「新庁舎落成式」を開催。同日、市民の方を対象に「新庁舎市民内覧会」を実施



八潮市役所 ☎996-2111 市外局番は(048)です

日 日時・期間 場 場所 対 対象 内 内容 持 持ち物 定 定員 費 費用 申 申し込み 問 問い合わせ