

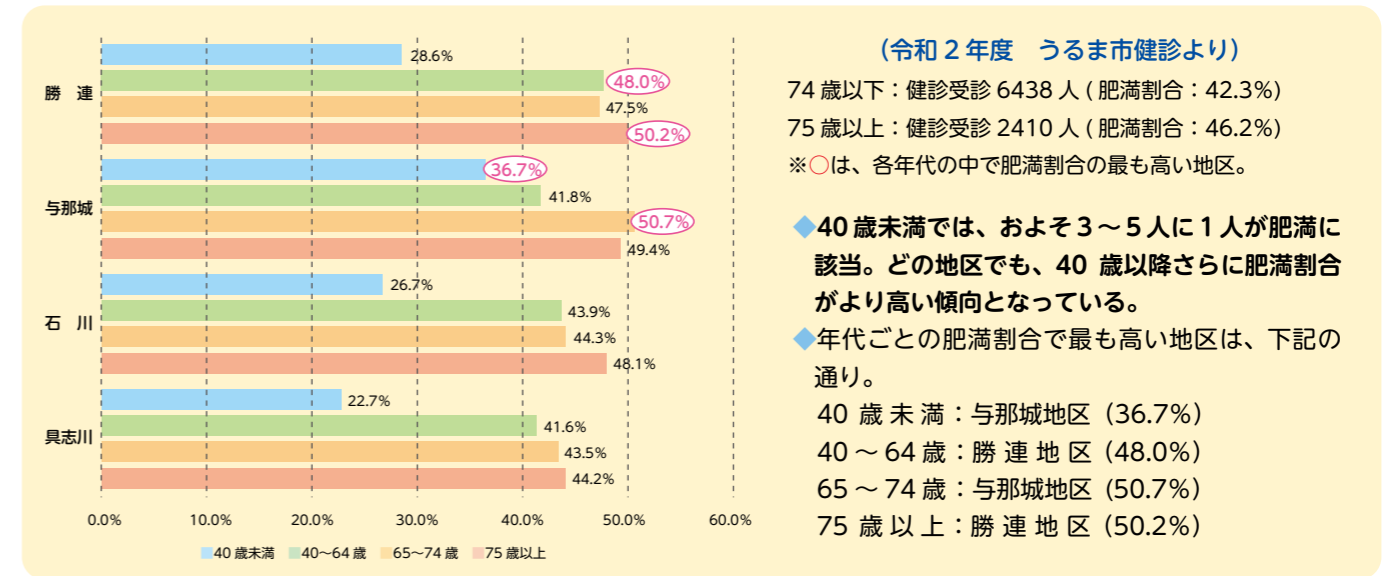


健診で、まず自分の健康状態を確認しましょう

ひまん
～肥満もフレイルにつながります！～

フレイルとは、「健康と要介護のはざまにある状態で、加齢に伴い筋力や活力が低下している状態」をいいます。フレイルは生活の質に影響をおよぼしたり、高齢者においては認知症やうつなどの合併症をもひき起こす危険があります。「低体重(BMI：体格指数18.5未満)」「活動や運動量が少ない」などは、よく知られるフレイルの要因ですが、実は「肥満」もフレイルにつながる要因の一つです。ここで、うるま市健診から肥満割合を、下記のグラフにお示しました。

うるま市の肥満割合 (BMI25以上) ～うるま市健診から～

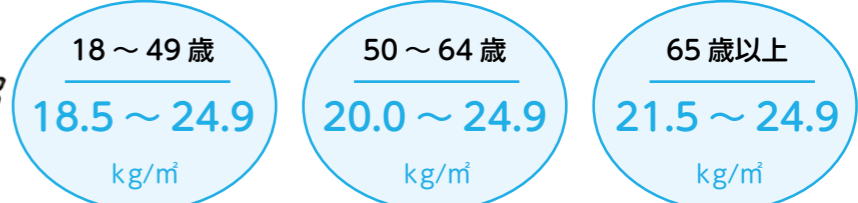


目標とするBMIの範囲は？

BMI (体格指数) は、身長・体重から算出できます。BMI18.5未満は「低体重」、25.0以上は「肥満」と判定されます。身長は、加齢や筋力の衰え、骨粗鬆症などで縮んでいることもあるため、健診で正しい身長・体重を計測し、ご自分のBMIを把握しましょう (健診結果に算出BMIが記載されます)。

$$BMI = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}}$$

各年代のBMI正常範囲は右の通りです。ご自身の体格や、血液データを知る手がかりとして、まずは健診を受けましょう！



出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準 (2020年度)」を元に作成

高齢者 ちゃーがんじゅー だより

【お問合せ先】介護長寿課 ☎973-3208

高齢者の「障害者控除対象者認定書」「おむつ代の医療費控除の証明書」の発行

障害者控除対象者認定書について

介護保険の要介護認定を受けている方のうち、身体障害者又は知的障害者に準ずる者として障害者控除対象者に認定された場合に、障害者控除対象者認定書を発行します。

所得税や市・県民税の申告をするときに、この認定書を添付すると、本人又はその扶養者が障害者控除又は特別障害者控除を受けることができます。

【対象者】65歳以上の要介護認定者で、身体障害者、知的障害者に準ずる方、又はその人を扶養している方

※「すでに身体障害者手帳等で控除を受けている方」は、該当しません。



【控除の区分】

- ① 障害者控除(要介護認定結果において、障害高齢者自立度がA又は認知症高齢者自立度がII)
- ② 特別障害者控除(要介護認定結果において、障害高齢者自立度がB、C又は認知症高齢者自立度がⅢ、Ⅳ、M)

おむつ代の医療費控除の証明書について

介護保険の要介護認定を受けている方で、所得税や市・県民税の申告でおむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方は、「おむつ使用証明書」に代えて、市が発行する「証明書」を使用することができます。

【対象者】次の条件をすべて満たす場合に「証明書」を発行します。

- ① おむつ代の税申告をするのが2年目以降の方 ※1年目は医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要です。
- ② 要介護認定時に主治医から提出された意見書で、寝たきり状態 (寝たきり度B1～C2) にあり、尿失禁の発生の可能性があることを確認できる方。

申請手続き

介護長寿課窓口にて、申請書 (※申請者印、対象者印必要) に必要事項を記入のうえ、介護保険被保険者証を添えて申請してください。

家族介護支援事業 (リフレッシュ事業) のご案内

『GoGo健康! 元気にちゃーがんじゅーで感染予防』のご案内

高齢者がかかりやすい感染症と予防方法について講話を開催いたします。また、介護専門職による介護相談も承ります。お気軽にご参加ください。

- 日時** 1月27日(木) 午前10時30分～正午 (受付：午前10時)
- 申込期間** 1月4日(火)～1月20日(木) 電話にてお申込みください。
- 場所** 石川地域活性化センター 舞天館 ふてんかん
- 対象** 高齢者を介護している家族、介護に携わる支援者
- 参加費** 200円
- 申込先** 介護老人保健施設 いしかわ願寿ぬ森 ☎964-6511 (管理課)



介護予防一口メモ

認知症は、早期対応で重症化を防いだり、進行を遅らせることも可能です。認知症に関する「もの忘れあんしんガイドブック」を最寄りの地域包括支援センターや介護長寿課に用意しています。



健康のため、頑張ったら神様も微笑んでくれる!?
とりあえず、健康診断うけることから始めよう!

無病息災

「受診方法の詳細」は右のサイトをご確認ください

ご予約・お問合せ
健康支援課 (うるみん 3F)
TEL:973-4960 FAX:974-4040