

塩谷郡市医師会リレーコラム  
シリーズ「かかりつけ医のことば」

問い合わせ／〒329-1312 さくら市桜野1319-3  
さくら市氏家保健センター内  
塩谷郡市医師会

第6回「フレイル予防について」

フレイルは、加齢に伴い心身ともに活力が低下した状態のことで、虚弱や老衰という意味の Frailty の日本語訳です。加齢に伴う体の機能低下による身体的要因、認知機能や意欲の低下、うつなどの精神・心理的要因、独り暮らし、経済的困窮により引きこもりがちになるなどの社会的要因が互いに影響を及ぼし合って引き起こされます。

多くの高齢者がフレイルの段階を経て要介護状態になることが分かっていますが、適切な対処を行うことで再び健康な状態に戻れるという状態でもあります。フレイルになると寝たきりになる危険性が高まり、入院や転倒による骨折、認知症などのリスクも高まります。

新型コロナウイルスの影響でご自宅で過ごす時間が長くなってますが、今後いかにフレイルを予防していくかが課題となります。まず、運動すること、栄養の良い食事をとること、しっかり噛むこと、社会参加することをバランスよく実践することがとても大切です。また、原因疾患が明らかな場合はきちんと治療すること、周囲の

なかじまクリニック 院長 中嶋 義明(矢板市)人(社会)とのつながりを持つことも重要です。食事(栄養)はタンパク質やカルシウム、ビタミン(特にビタミンD)を十分に摂取しバランスの良い食事を心がけましょう。運動は筋トレ、ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動を心がけましょう。何もしないと筋肉は衰え、体を支えきれずに膝や腰が痛くなり、転倒や骨折で立てなくなります。

食べ物を噛む力は年をとるにつれて低下します。噛める人と噛めない人を比べると、栄養状態に大きな違いが出てくるのが分かっています。歯ごたえのある物を噛んで、噛む力を低下させないようにして、かかりつけの歯科医で定期的に虫歯や歯周病のチェックもしましょう。そのほかに社会参加も重要となります。社会性を失うことがフレイルの最初の入り口となるため、地域活動への参加も有効な対策となります。

フレイルの予防・対策をして活力ある生活を意識しながら、介護予防や健康寿命の延長を心がけましょう。

高齢者用肺炎球菌ワクチン  
予防接種費用を助成します

申請・問い合わせ／健康増進課 ☎(43)1118

日本人の死亡原因の5位は肺炎です。特に高齢者や免疫不全の方は重症化しやすく、肺炎で亡くなる方の95%以上が高齢者です。そこで、高齢者用肺炎球菌ワクチンの予防接種費用を一部助成します。高齢者用肺炎球菌ワクチンは、肺炎の原因となりやすい23種類について感染を予防する効果があります。

希望される方は、申し込みが必要です。医療機関で接種を受ける前に、必ず健康増進課へお越しください。

対象／※矢板市に住民登録がある方に限る  
①65歳以上の方(昭和31年4月1日以前生まれの方)  
②60歳以上65歳未満(昭和31年4月2日生～昭和36年4月1日生まれの方)で、心臓・腎臓・呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級相当の方  
個人負担額／4,000円 ※医療機関窓口でお支払いください  
助成回数／生涯1回のみ ※過去に助成を受けた方は対象外

国民年金 ご存じですか？  
国民年金の任意加入制度

問い合わせ／大田原年金事務所 ☎(22)6311  
市民課 ☎(43)1117  
FAX(43)5962

老齢基礎年金(65歳から受けられる年金)は、20歳から60歳になるまでの40年の納付済期間がなければ、満額を受け取ることができません。

国民年金保険料を納め忘れたことなどにより、納付済期間が40年に満たない場合は、60歳から65歳になるまでの間に国民年金に任意加入して保険料を納めることにより、満額に近づけることができます。

なお、老齢基礎年金を受けるためには保険料の納付済期間や免除期間などが原則として10年以上必要となります。この要件を満たしていない場合は、70歳になるまで任意加入することができます。

また、海外に在住する日本国籍を持つ方も、国民年金に任意加入することができます。詳しくは、市民課、または年金事務所にお問い合わせください。

インフルエンザ  
予防接種費用を助成します

提出・問い合わせ／  
対象①・② 子ども課 ☎(44)3600  
対象③・④・⑤ 健康増進課 ☎(43)1118  
※対象④の早期接種特典について 高齢対策課 ☎(43)3896

新型コロナウイルス感染拡大に備えてインフルエンザ予防接種を受けましょう。今年度はインフルエンザ予防接種費用の助成対象を拡大し、全年齢の方を対象としていますので、早期接種にご協力をお願いします。

接種期間／10月1日～令和3年2月28日  
持ち物／健康保険証・予診票・母子健康手帳(①②)  
そのほか／経鼻インフルエンザワクチンは対象外です。

対象(※矢板市に住民登録がある方に限る)、接種回数、助成額/自己負担額	実施医療機関・予診票について
① 対象/生後6カ月以上13歳未満の方 接種回数/2回 助成額/1回1,000円 ※接種費用の差額を医療機関窓口でお支払いください	実施医療機関/下表の市内医療機関に加え、塩谷地区(さくら市・高根沢町・塩谷町)の実施医療機関でも接種できます。※実施対象が異なる場合があるため、事前に医療機関にお問い合わせください。予診票/医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。
② 対象/13歳以上18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある方 接種回数/1回 助成額/1回1,000円 ※接種費用の差額を医療機関窓口でお支払いください	※塩谷地区以外で受ける場合は、事前に①②は子ども課に、③は健康増進課に申請が必要です。
③ 対象/4月1日現在18歳以上で接種日に65歳未満の方 接種回数/1回 助成額/1回2,000円 ※接種費用の差額を医療機関窓口でお支払いください	実施医療機関/下表の市内医療機関に加え、県内の実施医療機関でも接種できます。予診票/医療機関にありますので、予約の上、直接受診してください。※県外で受ける場合は、事前に健康増進課に申請が必要です。
④ 対象/接種日に65歳以上の方 接種回数/1回 自己負担額/1回1,000円	
⑤ 対象/60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある、身体障害者手帳1級相当の方 接種回数/1回 自己負担額/1回1,000円	

※今年度に限り、①②④の早期接種者には特典があります。詳しくは広報9月号をご確認ください。

医院名・病院名	電話	医院名・病院名	電話	医院名・病院名	電話
池田クリニック	☎(43)0207	きうち産婦人科医院	☎(43)5600	橋本医院	☎(43)0406
上田医院	☎(43)7766	国際医療福祉大学塩谷病院	☎(44)1155	村井医院	☎(43)0064
大島整形外科医院	☎(43)5100	後藤医院	☎(44)2323	村井胃腸科外科クリニック	☎(40)3055
尾形クリニック	☎(43)2230	佐藤病院	☎(43)0758	矢板南病院	☎(48)2555
かるべ皮膚科小児科医院	☎(43)1210	なかじまクリニック	☎(48)7701	谷仲医院	☎(48)0800
かわしま循環器内科	☎(43)5470	西川整形外科	☎(48)2552	山田クリニック	☎(48)1212

※医療機関によって実施期間が異なる場合がありますので、事前に医療機関にお問い合わせください。

マイナンバーカード  
申請時来庁方式のご案内

問い合わせ/  
市民課 ☎(43)1117 FAX(43)5962

従来の交付時来庁方式(マイナンバーカードの受け取り時に本人が来庁し、本人確認と暗証番号の設定を行う方法)に加えて、申請時来庁方式による受付を開始しました。

申請時来庁方式とは、本人が本人確認書類(運転免許証など)、個人番号通知カードおよび住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)を持



参のうえ窓口へ来庁し、必要書類に記入いただく方法です。マイナンバーカードは、後日、本人限定受取郵便で申請者本人あてに送付します。受け取りの際は、郵便局員へ本人確認書類の提示が必要です(カードの受け取りまで1カ月から2カ月程度かかります)。詳しくは、市ホームページをご覧ください。



詳しくはこちら

国保加入者の人間ドック・  
脳ドック費用助成受付中

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

令和2年度矢板市国民健康保険(35歳以上75歳未満の方)の人間ドック・脳ドックの費用助成について、定員にまだ余裕があるため、引き続き申請を受け付けています。この機会にぜひご利用ください。なお、特定健診未受診者に限ります。

※令和3年2月末までに受診できるようにお申し込みください。※申請をご希望の方は、保険証をお持ちの上、健康増進課までお越しください。\*電話での申請も可  
※定員になり次第、締め切ります。