



# 介護のじぶら

## フレイルとは？

「フレイル」とは、加齢に伴い、気力や体力など心身の活力が低下した状態のことをいいます。健康な状態と介護が必要な状態の中間のような状態です。

## フレイルになる要因

- ・フレイルの要因は主に次の3つがあります。
- ・身体的要因  
低栄養、転倒の増加、  
□腔機能の低下など
- ・社会的要因  
閉じこもり、孤食など
- ・精神的要因  
意欲・判断力・認知機能低下、うつなど

## フレイルの予防・改善

フレイルを予防するための3つの柱は「社会参加」「身体活動」「栄養」です。

問い合わせ先

地域包括支援センター

(保健福祉課地域包括支援係)

31)2510

## 「社会参加」について

- ・1日1回は外に出ましよう。
- ・地域の活動に参加ましよう。
- ・家での役割を持ちましよう。

## 「身体活動」について

- ・ウォーキングをましよう。
- ・筋力トレーニングをましよう。
- ・まずは、日常生活のなかで活動量を増やすことから始めましよう。

## 「栄養」について

- ・バランスの良い食事をとりましよう。理想は一汁二菜です。
- ・タンパク質(肉、魚、卵、大豆製品など)を積極的にとりましよう。
- ・家族や友人と一緒に食事をましよう。

日常生活の中で、この3つの柱はそれぞれが深く関係しているため、これらをバランスよく日常生活の中に組み込んでいくようにしましょう。

## 2 農業者向け 原油価格・物価高騰対応給付金

### 対象となる農業者

令和5年8月1日時点で、町内に居住、または事業所があり、次の要件を全て満たす農業者(個人農業者、農業法人)または町内に事務所と受益地を有するかん水組合が対象です。

- ① 令和4年分の農業収入を申告している者
- ② 令和4年分の農業収入が100万円以上の者。ただし、給与収入が農業収入を上回る者、および事業者向け原油価格・物価高騰対応給付金の該当となる者は除きます。
- ③ かん水組合にあっては、令和5年8月1日時点において活動実態がある組合

### 申請書類

- 申請様式は次の場所で受け取ってください。
- 町産業経済課窓口(役場2階12番窓口)
- 佐久浅間農業協同組合御代田支所
- 佐久浅間農業協同組合あさま東部営農センター小沼事務所、伍賀事務所
- 有限会社トップリバー、株式会社ベジアーツ
- 町ホームページ

申請書および添付書類	内容	対象
①	農業者向け原油価格・物価高騰対応給付金支給申請書兼口座振込依頼書(様式第1号)	全ての農業者
②	直近の1年間の農業収入が確認できる書類の写し	法人農業者
③	令和4年分確定申告書の写しまたは住民税申告書の写しおよび収支内訳書の写し	個人農業者
④	農業者向け原油価格・物価高騰対応給付金支給申請書兼口座振込依頼書(様式第1号-2)	かん水組合用申請書
⑤	活動実態の把握ができる総会資料等の写し	かん水組合
⑥	振込先口座と口座名義がわかる通帳の見開きページの写し	令和4年度の「農業者向け原油価格・物価高騰対応給付金」を受給した農業者で、振込先の変更のない農業者は不要
⑦	本人確認資料(マイナンバーカードの写し、運転免許証の写し等)	

※このほかにも、書類が必要となる場合があります。詳細については、町ホームページをご覧ください。



申請・問い合わせ先  
産業経済課農政係(32)3113



運用代行サービスいたします!

## これから始めるWEB広告

こんなお悩みありませんか?  
 WEB広告を出してみたいけど、何をすれば良いかわからない...  
 自社の商品・サービスをどうやってPRすれば良いかわからない...  
 そもそも良くわからないし、忙しくてやってられない...

様々な種類のSNS・WEB広告を一括サポートします!

Q1 どのくらい費用がかかるの?  
 1ヶ月の目安 **66,000円**~  
一日1,100円~始められます! ※契約期間6か月以上の場合、6か月に満たない場合、初期費用が必要となります。

Q2 運用代行って具体的に何を?  
 ●結果を分析し、予算の中で効率化します  
 ●利用開始の手続き  
 ●表示する広告原稿の制作(※制作する内容により、別途お見積り)など

**A/c 株式会社 アイク**  
 地域情報&広告  
 小諸市御幸町2-12-1  
 Tel.0267-23-4474  
 www.aic-ad.co.jp