

湯河原町議会議員選挙について

選挙管理委員会 内線222

私たちの暮らしの声を、行政に反映させることのできる一番身近な町議会議員選挙が3月23日(日)に行われます。

- 【告示】 3月18日(火)
 【投票】 3月23日(日) 7:00~20:00
 町内11投票所
 【開票】 3月23日(日) 21:00~
 役場第2庁舎3階大会議室
 【期日前投票】 3月19日(水)~3月22日(土) 8:30~20:00
 役場第2庁舎3階会議室

立候補予定者事前説明会について

- 【日時】 2月6日(水)13:30
 【会場】 役場第2庁舎3階会議室
 【内容】 立候補の手続きや、一般注意事項等についての説明

郵便等による不在者投票について

身体に重度の障がいがある方や介護を受けられている方で、次の要件に該当する場合は、自宅などで郵便等による不在者投票を行うことができます。また、郵便等による不在者投票ができる方のうち、自書できない方は、代理記載制度を利用することができます。

なお、これらの制度を利用するには、あらかじめ選挙管理委員会に申請が必要です。

【身体障害者手帳をお持ちの方】

- ・両下肢、体幹、移動機能の障がい…1級若しくは2級
- ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい…1級若しくは3級
- ・免疫の障がい…1級から3級

【戦傷病者手帳をお持ちの方】

- ・両下肢、体幹の障がい…特別項症から第二項症
- ・心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障がい…特別項症から第三項症

【介護保険の被保険者証をお持ちの方】

- ・要介護状態の区分が要介護5
- 次の方は郵便等による不在者投票を、代理記載の方法ですることができます。

【身体障害者手帳をお持ちの方】

- ・上肢、視覚の障がい…1級

【戦傷病者手帳をお持ちの方】

- ・上肢、視覚の障がい…特別項症から第二項症
- 詳しくは、選挙管理委員会へお問い合わせください。

高齢者の皆様へ 食べることを大切にしましょう!

湯河原町地域包括支援センター（役場介護課内）内線343・344

65歳以上の高齢者の方で、「やせすぎの人」の割合が年々増加し、85歳以上では、4~5人に一人の方が「やせすぎの人」であることが明らかになっています。いつまでもいきいきと活動的に生活していくためには、「エネルギー（主食）」と「たんぱく質」が主体の食事を十分に食べる事がとても大切です。

質問
「やせすぎ」をチェック
しましょう!

1	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
2	BMIが18.5未満ですか <small>※(BMI=体重□kg÷身長□m÷身長□m)</small>	はい	いいえ

※体重36kg、身長140cmの人の例：BMI=36÷1.4÷1.4=18.4
 (BMIが18.5未満となる方の例：145cm・38kg、150cm・41kg、155cm・44kg、160cm・47kg、165cm・50kg、170cm・53kg)

「はい」に、○がありますか？2つとも○がある方は、低栄養状態に注意が必要です。次のことを心がけましょう。

栄養改善と低栄養状態を防ぐポイント!

- ① 1か月に1度は、体重を量りましょう。
 (やせすぎに注意しましょう。)
- ② 介護予防のためには、とにかく「食べましょう」。
 ・欠食をしないようにしましょう。
 (1日に必要なエネルギーやたんぱく質が不足します。食が進まないときは、1回の食事の量を減らし、1日4~5回に分けて食べましょう。)
 ・朝、昼、夕と3食規則正しく食べましょう。
 (ホルモンの分泌や神経、臓器の働きが正常に保たれ、規則的な生体リズムが作られます。食欲を高めることにもつながります。)

- ・主食だけでなく、おかずも毎食しっかり食べましょう。(ごはん、パン、めん類などの主食は、体を動かすためのエネルギー源です。また、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を含むおかずは、生命維持に必要です。)
- ・牛乳、ヨーグルトなどの乳製品を毎日食べましょう。(エネルギーとたんぱく質を補給し、寝たきりを防止します。)
- ③ 「食べることを楽しみましょう」。
 ・何ごとにも楽しむことが大切です。「食べること」のほかにも「献立を考えること」、「買い物をする」、「料理を作ること」、「料理を味わうこと」、「誰かと一緒に食べること」、「食事の片付け」など、何でも楽しみましょう。