

## みんなで取り組もう 健康長寿

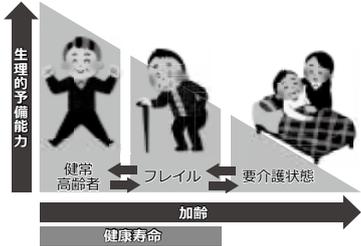
生活が不活発になっていませんか？

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、家の中で過ごす時間が長くなっていきます。特に高齢者や持病のある人は、「外出が減った」「誰とも話さないことが多い」など「生活不活発」を起こしやすい状況にあります。

生活不活発な状態が続くと、フレイルが進行し、歩くことや身の回りのことなどの生活動作が行いにくくなり、要介護や寝たきりになる危険性が高まるのが心配されています。**「フレイル」とは？**

フレイルとは、加齢に伴い、心や体の活力や機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、健康と要介護の中間の状態のことをいいます。

①疲れやす



なくなった、②活動量が減った、③筋力（例えば握力など）が弱くなった、④歩く速度が遅くなった、⑤体重が減った、の5項目のうち1つでも当てはまるものがあれば、フレイルか、その前段階にあります。

フレイル状態にあることを早期に気づき、食事や運動などの習慣を整えること、必要な場合には医療機関を受診することにより、フレイルを改善することも可能です。

**フレイルに気づくためには？**

75歳以上の後期高齢者を対象とした健康診査では、令和2年度より高齢者の健康状態をチェックするため質問票が導入されています。質問票により、身体や口腔のフレイルなどを確認できます。

また、フレイルは65歳ごろから徐々に進むと言われています。若い世代から健診を受けること、食事や運動など生活習慣を整えることが将来のフレイル予防に繋がります。

**健康相談や教室を実施しています**

市では、皆さんが健康で住み慣れた地域でいつまでも生活できるように、フレイル予防や生活習慣病予防のための健康相談や健康教室、介護予防教室などを実施しています。ぜひご利用ください。

福祉医療課（内線198）



## 地球が大変です!!



今、地球温暖化が深刻な問題となっています。

これを解決していくために、これまでの大量生産・消費・廃棄型の暮らしを根本的に見直し、限りある資源を

節約し、「地球にやさしい省エネライフ」を実践していくことが求められています。

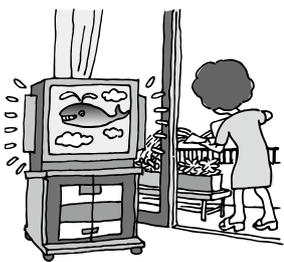


**今月の省エネライフ目標！**

不要なテレビのつけっ放しを控えましょう！

見る必要のないときにも、テレビをつけたままにしていますか。時計代わりなど、見てはいないのになんとなくスイッチを入れておけるようなことはやめましょう。

また、視聴するテレビ番組を厳選し、テレビを見る時間を減らしましょう。



## 地球にやさしい省エネライフ

電気製品の主電源が入りっ放しになっていませんか？

電気製品の待機消費電力は、決して小さくありません。リモコンでスイッチを切っただけでも電力を消費する機器がたくさんあります。電気製品の主電源はこまめに切りましょう。

また、電気製品を長時間使用しないときは、コンセントを抜くか、コンセントを抜かずテーブルタップ（延長コード）のスイッチで接続を切るなど、待機消費電力を控えましょう。



**省エネライフの実践度をチェックしてみよう！**

府地球温暖化防止活動推進センターホームページ <http://www.osaka-midori.jp/ondanka-eco/index.html> で、あなたの省エネライフ（エコライフ）度をチェックしてみましょう。

環境衛生課（内線139、171）

## あなたの暮らしに図書館を！

ご利用いただいていますか？  
図書館資料のインターネット予約

市立図書館所蔵の本やCDの予約は、カウンターや電話に加えて、ウェブサイト（図書館のページ）からインターネット予約が可能です。スマートフォンをご利用の人は、図書館のページ下部「スマートフォンサイトのご案内」に記載のURLか、下図のQRコードからアクセスしてください。



※インターネット予約の利用には、図書館の貸出券とパスワードが必要です。貸出券・パスワードの発行は、住所確認できるもの（運転免許証・健康保険証など）を持参し、図書館で申請してください。

予約できる点数  
図書・雑誌・参考図書・CD・DVD合わせて、ひとり12点まで。うちCD・DVDはそれぞれ2点まで予約できます。上下巻分かれている本やシリーズの順番予約も可能です。予約点数には、「予約受取り可」

図書館ホームページ (<https://www.city.tondabayashi.lg.jp/site/library/>)

も含まれます。  
インターネットでは予約できないもの

市立図書館にない本は、インターネットからは予約できません。電話や来館で申し込みしてください。購入や他の図書館からの相互貸借でご利用するなど、できる限りご要望にお応えします。

なお、発売日まで1カ月以内の新聞は、電話で図書館に直接お問い合わせください。

### 予約資料がご用意できたなら

Eメールアドレスを登録している人には、資料の用意ができ次第、Eメールで連絡します。プライバシー保護の観点から、Eメールには資料名を記載していませんので、マイページからご確認ください。連絡不要の人は、マイページの「予約状況」で状態が「受取り可」となれば貸出可能です。

予約で確保した資料の取り置き期限は、連絡日から7開館日です。期限内に来館されない場合は、自動的に予約取り消しになります。

### パスワードが分からない場合

新しい仮パスワードを発行します。貸出券と住所確認できるものを持参し、図書館までお越しください。

中央図書館 ☎(25)4921  
金剛図書館 ☎(28)1171

## げんきっ！NPO

NPOとは営利を目的とせず社会活動をする組織です



### 特定非営利活動促進法（NPO法）が改正されました

特定非営利活動促進法は、特定非営利活動を行う団体に法人格を付与することなどにより、ボランティア活動をはじめとする市民の自由な社会貢献活動としての特定非営利活動の健全な発展を促進することを目的として、平成10年12月に施行されました。

特定非営利活動とは、「保健、医療又は福祉の増進を図る活動」「社会教育の推進を図る活動」など20種類の分野に該当する活動であり、不特定かつ多数のものに利益を寄与することを目的とするものことです。このような活動を行う団体が法人格を持つことで、法人の名のもとに取引などを行うことができるようになります。団体に対する信頼性が高まるというメリットが生じます。

今回の法改正は、関係団体からの「NPO法人の設立および運営の手続きを、より迅速かつ簡素なものにして、事務負担を軽減してほしい」という要望・意見などを踏まえ、昨年12月に成立、6月9日に施行されました。主なポイントは次の3つです。

- ①**設立の迅速化** 法人設立の認証に要する縦覧期間が1カ月から2週間に短縮されました。よって、申請書類の受理から認証までにかかる期間も短縮されます。
- ②**個人情報保護の強化** 役員名簿などの公表・縦覧・閲覧の際、個人の住所などの記載は除かれるようになりました。
- ③**事務負担の軽減** 法人の事務負担を軽減するため、認定NPO法人・特例認定NPO法人が事業年度ごとに所轄庁に提出する書類の一部が削減されました。

また、これ以外に、各種行政手続きのデジタル化推進の一環として、NPO法関連手続きについてもデジタル化・オンライン化を推進することを規定しています。

このように、法改正によって、手続きや事務にかかる負担の軽減や利便性の向上が図られました。詳しくは人権・市民協働課までお問い合わせください。

人権・市民協働課（内線473）