

## きちんと食べよう！低栄養状態にならないために 第2回（全5回）

問 高齢介護課 ☎ 6720

きちんと食べているつもりでも、いつの間にか低栄養状態になっているかもしれません。普段の食事に気を付け、免疫力を高めるためにも、しっかり食べましょう。

### ① 3食しっかり食べましょう



### ② 1日2回以上、主食・主菜、副菜を組み合わせる食べましょう



### ③ いろいろな食品を食べましょう

多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。



#### ● 食事の取り方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

#### ● 病気でもないのに痩せてきたら要注意！

- ・低栄養のサインかもしれません。
- ・まずはかかりつけ医に相談してみましょう。

参考：厚生労働省

「地域がいきいき 集まろう！ 通いの場」

## 認知症の人を見守る家族の皆さんへ

申問 高齢介護課 ☎ 6720

### 位置情報通知サービス利用に対する助成を始めます

市では、自宅に戻れなくなる心配のある認知症の人や、認知症の疑いのある人の位置を家族などが日常的に確認することで、介護負担の軽減が図られるよう、GPSを利用した位置情報通知サービスの初期費用を助成します。

#### 対象者 (1)～(3)の全ての要件を満たす人

- (1) 本市に住所を有する人で入院または施設入所をしていない人
- (2) 十和田市徘徊高齢者等支援事業に利用の登録をしている人
- (3) 介護保険料の滞納がない人



#### 助成内容

位置情報通知サービスの利用の初期費用（上限 11,000 円）

- ※対象者 1 人に付き 1 回の助成となります。
- ※月々の利用料などは自己負担となります。

#### 申し込み方法

- ・申請書に必要事項を記入し、添付書類を添えて高齢介護課に提出します。
- ・審査の結果、対象となる場合は、サービス提供事業所と利用契約し、初期費用を支払います。
- ・契約と初期費用の支払いが完了したことを確認した後、市から申請者に助成金を支払います。

※実際に初期費用を支払う人が申請してください。

#### 申し込み開始

8月2日（月）から  
～詳しくはお問い合わせください～