



健康

## 高齢になっても元気で生活するために

高森町地域包括支援センター  
☎0967-62-2055

### 認知症について知ろう！

みなさんは認知症と聞いてどんな病気を想像しますか？内閣府の報告では2025年には65歳以上の約5人に1人は認知症になると予想されています。高森町でも介護保険申請のきっかけになる病気で4年連続第1位になるほど身近な病気です。近年研究も進み様々なことがわかってきたので一緒に見ていきましょう。



#### ■認知症は【脳の病気】

年を取ると理解するのに時間がかかり、なかなか覚えられないことが誰にでも出てきます。ただしこの状態がすべて認知症というわけではありません。【脳に生じた病変（病気）によって自分の当たり前暮らしが難しくなるほどわかる力（認知力）が低下している状態】と定義されており、年齢は関係なくれっきとした脳の神経細胞の病気です。

#### ■認知症も予防できる時代へ

認知症への影響が大きいものとして糖尿病や高血圧などの生活習慣病が関係していることがわかってきました。これらの病気は脳の血管や神経細胞を傷つけることで認知症を引き起こします。実際に糖尿病の患者はアルツハイマー型認知症で1.5倍、脳血管性認知症で2.5倍なりやすいというデータがあります。そのため生活習慣病の予防が認知症の予防に非常に有効です。

#### ■体を動かしたり人と交流をしたりするのも予防の一つ

年を重ねると足腰の痛みから運動する機会が減りますが、体をしっかり動かすと血液の流れが良くなり脳に必要な栄養や酸素がスムーズに運ばれ良い状態を保つことができます。また脳の神経細胞は年齢とともに減っていきませんが、人との交流や脳トレなどで脳を活発に動かすと脳の神経細胞同士の情報をやり取りする力が維持され、認知症の予防に繋がります。

高森町では認知症予防も含めてみなさんの健康維持のために通いの場などの整備、保健指導による生活習慣病予防など様々な取り組みを実施していますのでぜひご活用ください。



## 豪雨対応訓練を行いました!!

5月26日(金) 高森総合センター

豪雨時の対応手順を確認し、情報共有の練度を高め、県（広域本部・地域振興局）と市町村の初動対応能力を向上させる目的で訓練が開催されました。

訓練は、気象庁、コントローラ役（評価員）から付与された、気象・被害情報等に基づき対応を行いました。また、訓練検証会を行い、課題を今後の対応に繋げます。



訓練の狙い

- 災害対策本部の指揮命令系統の確認
- 各職員の役割分担の確認、避難所の開設
- 各関係機関（消防、警察、自衛隊）との情報共有、活動調整について

## 町税・料のお支払いは口座振替が便利です!

☎ 税務課 税務係 ☎0967-62-1123

町から送られた納付書で町税・料金を支払う場合、支払う現金やスマホ決済のチャージをあらかじめ準備するなど、なにかと手間がかかるものです。口座振替をご利用いただきますと、金融機関などの支払い先に出向くこともなく、現金を用意する必要もないため、忙しい方などにはとても便利です。簡単な手続きで、納め忘れも手間も省ける便利な口座振替をぜひご利用ください。

#### ● 口座振替のできる町税・料（担当課）

- 町県民税【普通徴収分】（一括または期別）（税務課）
- 固定資産税（一括または期別）（税務課）
- 軽自動車税（税務課）
- 国民健康保険税（税務課）
- 介護保険料（健康推進課）
- 住宅使用料（建設課）
- 水道使用料（建設課）
- 後期高齢者医療保険料（健康推進課）
- 保育料（住民福祉課）
- 副食費（住民福祉課）

#### ● 口座振替ができる金融機関

- 肥後銀行
- 熊本県信用組合
- 阿蘇農協
- ゆうちょ銀行

#### ● 申し込み方法

高森町歳入金預金口座振替依頼書を、上記金融機関に提出してください。申し込みの際は、通帳・届け出印鑑をあわせてお持ちください。依頼書は町内金融機関または役場窓口に設置してあります。

口座振替を届出される際、振替を依頼する月の記入（令和5年8月分）をお願いいたします。基本的に、提出月の翌月から振替開始となります。