

## フェニックス共済 に加入しましょう

フェニックス共済(兵庫県住宅再建共済制度)は、台風や地震等の自然災害で被害を受けた住宅の再建(建築・購入)や補修、家財の購入等を支援する制度です。

### ■制度の内容と共済負担金

#### ①住宅再建共済

共済負担金 5,000円(年額)

- ☐ 半壊以上の住宅の再建に対し、最大600万円を給付
- ☐ 補修の場合は、最大200万円を給付

#### ●準半壊特約

共済負担金 500円(年額)

- ☐ 準半壊(損害割合が10%以上20%未満)である住宅の再建に対し、最大25万円を給付

#### ②家財再建共済

共済負担金 1,500円(年額)

- ☐ 半壊以上、または床上浸水により被害を受けた家財の買い替え、修復に対し、最大50万円を給付

※①(●準半壊特約を除く。)、②のセットで加入した場合の共済負担金は、合計で6,000円(年額)です。

※①(●準半壊特約を含む。)、②のセットで加入した場合の共済負担金は、合計で6,500円(年額)です。

※●準半壊特約のみの加入はできません。

■共済期間 4月1日～翌年3月31日

※途中加入の場合は、加入日からその年度の3月31日まで

■申込方法 下記の①～③のいずれかの方法で申込みができます。

①加入申込書を(公財)兵庫県住宅再建共済基金業務課に郵送

②インターネット

③加入申込書を区長、または自治会長に提出(各地区・自治会でとりまとめのうえ、市に提出)

### フェニックス共済加入に関する相談、加入受付窓口を開設

■日時 11月15日(月)、16日(火) 10時～15時

■場所 加東市役所1階 ロビー

### 加入申込みサイト

[https://www.jutakusai-ken.jp/apply\\_top.html](https://www.jutakusai-ken.jp/apply_top.html)



☎(公財)兵庫県住宅再建共済基金 ☎078-362-9400 〒650-8790 神戸市中央区下山手通5-10-1  
北播磨県民局総務防災課 ☎42-9309

### ～ 犯罪の被害に遭われた方々の状況や支援の必要性を考え理解する ～

## 「犯罪被害者週間」

毎年11月25日から12月1日までは、「犯罪被害者週間」です。

この週間は、犯罪被害者やその家族が置かれている状況、およびその方々の名誉や生活の平穏への配慮の重要性等に対する国民の理解を深めることを目的としています。

犯罪被害者やその家族は、犯罪による直接的被害だけでなく、経済的・精神的被害に苦しめられることも多く、周囲の支えが大きな力になります。

この機会に、犯罪被害者やその家族が置かれている状況や支援の必要性について一層のご理解とご協力をお願いします。

市では、「加東市犯罪被害者等支援条例」を施行し、犯罪被害者やその家族が再び平穏な「安全で安心な生活」を営むことができるよう、各関係機関と連携し、支援に取り組んでいます。

☎総務財政部防災課(庁舎4階) 担当:片岡真子 ☎43-0403

## ～ コロナフレイル あなたは大丈夫? ～

みなさんは、自粛の長期化により体を動かしたり、物事を考えるのが億劫になっていませんか? 不活発な期間が長くなると、筋力低下や、食欲不振、他者との交流が減ることによる口腔機能低下や認知機能低下といった「コロナフレイル」が懸念されます。フレイルから要介護状態になる前に、早めの対策を行いましょう!

### ★コロナフレイルのサインを見逃さないで!

自粛生活前と比べてこんな心当たりはありませんか?

■体重が2kg以上減った ■疲れやすくなった

■ペットボトルのふたが開けにくくなった ■食事中むせやすくなった

■横断歩道を青信号のうちに渡り切れない ■1週間誰とも話をしていない

1つでも  
当てはまると  
要注意!!

### ★フレイル対策の土台は、規則正しい生活習慣です!

#### ①運動習慣

- ☐ 座っている時間を減らす
- ☐ 家の中でこまめに動く
- ☐ 散歩やウォーキングをする
- ☐ スクワットをする

#### ②良い食習慣と口腔機能の強化

- ☐ 時間を決めて1日3食食べる
- ☐ いろいろな食材を食べる
- ☐ しっかり噛んでゆっくり飲み込む
- ☐ 毎食後と寝る前に欠かさず歯磨きをする

#### ③社会参加習慣

- ☐ 1日1回は電話で誰かと話す
- ☐ 新聞やテレビ等で新しい情報を得る

加東ケーブルビジョン番組「体操の時間」を月曜日から土曜日の7時、11時、15時、19時、23時日曜日の10時、19時に放送しています。テレビに合わせて体操をしてみてください!

## 「かとうまちかど体操教室」に参加しませんか?

高齢者の筋力低下による転倒・骨折の防止や、認知症・閉じこもり予防を目的とした「かとうまちかど体操教室」が市内62か所で実施されています。週1回約60分間、和気あいあいと地域の仲間と簡単な体操をすることで、心と体の健康を保つことにつながります。ぜひ、ご参加ください!!

### ◎主な内容

#### ■楽しく勇躍体操

体を伸ばすストレッチ体操

#### ■いきいき百歳体操

歩行や階段の上り下り、布団からの起き上がり等に使う筋肉に効果的な筋力UP運動

開催場所や日程の確認、または教室への参加を希望される場合は、高齢介護課まで気軽にお問い合わせください。

### あなたの地域で「かとうまちかど体操教室」を開催してみませんか?

かとうまちかど体操教室は、5人以上の体操仲間が集まればいつでも開催可能です。市からは、体操に使うおもりとDVDを貸出します。立ち上げ時の最初の4回とその後も定期的に体力測定や体操の指導で理学療法士等の専門職がサポートします。姿勢写真を見ながら姿勢の変化について学ぶ機会もあります。

#### ～ 始める前に準備いただくこと～

- ①体操仲間(おおむね65歳以上の方)を5人以上集めましょう。
- ②開催場所(地区公民館等)を確保しましょう。
- ③テレビ、DVDプレーヤー、イス(安定感のあるもの)を用意しましょう。

☎健康福祉部高齢介護課(庁舎1階) 担当:西村真希 ☎43-0440

