

## 職種・採用予定人数・受験資格

▼職種	▼採用人数	▼受験資格
一般行政職 上級	若干名	▶平成元年4月2日～平成10年4月1日に生まれた人。学歴不問 ▶平成10年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人が令和2年3月31日までに卒業見込みの人
一般行政職 初級	若干名	▶平成10年4月2日～平成14年4月1日に生まれた人。学歴不問
一般行政職 初級 (障害者対象)	若干名	▶昭和54年4月2日～平成14年4月1日に生まれた人で①②を満たす人。学歴不問 ①次の手帳などのいずれかの交付を受けている ㊦…身体障害者手帳(1級～6級)か同等の身体障害を有する旨の診断書・意見書 ㊧…療育手帳か知的障害者であることの判定書㊨…精神障害者保健福祉手帳 ②活字印刷文の出題への対応が可能
技術職(土木) 上級	若干名	▶昭和59年4月2日～平成10年4月1日に生まれた人。学歴不問 ▶平成10年4月2日以降に生まれた人で、学校教育法による大学（短期大学を除く）を卒業した人が令和2年3月31日までに卒業見込みの人
技術職(土木) 初級	若干名	▶平成10年4月2日～平成14年4月1日に生まれた人。学歴不問
保健師職	若干名	▶昭和59年4月2日以降に生まれた人で、保健師の資格を有するか令和2年春季までに取得見込みの人
消防職 初級	若干名	▶平成6年4月2日～平成14年4月1日に生まれた人。学歴不問 男性/身長おおむね160cm以上、体重おおむね50kg以上 女性/身長おおむね150cm以上、体重おおむね40kg以上 男女共通/視力は矯正視力を含み、両眼で0.7以上かつ一眼で0.3以上、色覚は職務執行に重大な支障がないこと。聴力左右正常、身体が強健なこと

現在、日本は男女とも平均寿命が80歳を超えて超高齢社会に突入しました。しかし、平均寿命と健康寿命は10歳以上の開きがあります。晩年の十数年は「フレイル」になり介護を受けることが多くなります。フレイルとは徐々に心身が弱り、要介護に近づくことです。栄養不足になり筋力が衰え運動機能が低下し、社会参加が減ることなどで老化が早まることも分かっています。

食事の量が減ると、エネルギー量や体の細胞を作っているタンパク質が不足します。肉、魚、大豆などの良質なタンパク質を摂取することが健康長寿には不可欠です。低栄養は要介護や死亡のリスクを上げます。フレイルを予防するには、食事・運動・社会参加が重要ですが、同時に健康寿命を延ばすためには、日頃からかむ機能と飲み込む機能



を管理することを忘れてはいけません。年齢とともにフレイルに陥り要介護生活にならない、もし入院しても退院後は社会復帰できる元気な高齢者を目指しましょう。

高齢になればなるほど口腔機能を維持・向上し、良質なタンパク質を摂取できる状態に保つことが大切です。そのため、かかりつけ歯科医による継続的な口腔機能の管理が重要です。定期的な歯科受診をお勧めします。



防げフレイル  
健康的で長生きするには  
銚子市歯科医師会 吉川 秀樹