

高齢期の健康管理は早めの**フレイル**予防がキーワード！

健康づくり推進本部フレイルグループ
(地域包括支援センター) ☎ 65-1245

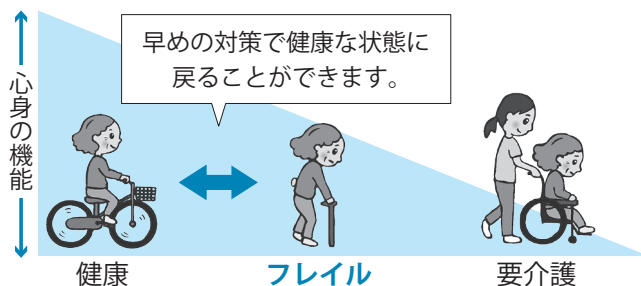
いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら自立した毎日を送る…。

そんな高齢期を過ごすには**フレイルの予防・対策がカギ**となります。

フレイルとは？

加齢とともに、心と体の働きが弱くなってきた状態のことをいいます。「健康」と「要介護」の間の状態で、何もしないと要介護になる危険があります(40～50歳代でもフレイルの兆候のある人がいます)。

新居浜市の介護・介助が必要となった原因の第1位がフレイルです。早めの対策で予防や改善ができ、健康な状態に戻ることができます。



あなたもフレイルかも？！チェックしてみよう

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> 体重の減少
半年で2～3kgの体重が減った | <input type="checkbox"/> 身体活動の低下
ウォーキングなどの運動を週1回以上していない |
| <input type="checkbox"/> 疲労
訳もなく疲れたような感じがする | <input type="checkbox"/> 歩行速度の低下
以前に比べて歩く速度が遅くなってきた |
| <input type="checkbox"/> 握力の低下
ペットボトルのふたが開けられない | 1～2つ該当 ▶ フレイル予備軍
3つ以上該当 ▶ フレイル |

フレイル予防の3本柱

栄養

低栄養状態にならないよう、十分なエネルギー補給とたんぱく質が重要です。毎食、たんぱく質(肉・魚・大豆製品・卵)を中心にいろいろな食材をバランスよく食べましょう。

運動

散歩や家事、買い物など、日常生活の活動量を増やし、歩数が1日6,000歩以上になることを目指しましょう。

社会参加

地域のイベントや趣味の集まり、ボランティア活動など、社会との関わりを持ちましょう！



PPK体操は
フレイル予防に
おすすめ！



地域包括支援センターでは、皆さんのサークルや趣味の集まりの場にお伺いして、フレイル予防講座を実施しています！

詳しくは地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。

毎月17日は、ローソルト+ベジチェック

減塩と野菜摂取で高血圧を予防。約30秒で推定野菜摂取量が見える化できるベジチェックを体験しませんか。

日 2月18日(火) 9:30～11:30

場 国保課 11番窓口前

¥ 無料

問 国保課 ☎ 65-1219



こころの相談

こころの悩みや不安の相談に精神科医師が応じます (Zoomによるオンライン相談も可)。

日 2月21日(金) 13:30～15:30

定 3組程度 (要予約)

¥ 無料

場・申・問 保健センター

☎ 35-1070



出張健康相談

睡眠習慣からの健康について保健師などの専門職が地域に出向き、相談に応じます。

日 2月10日(月) 10:00～11:30

場 ザ・ビッグ松神子店駐車場

(MaaS車両内)

¥ 無料

問 健康政策課 ☎ 65-1586



最終日程

令和6年度集団健診 (特定健診のみ) のご案内

集団健診では、診察・血液検査・尿検査・身体計測に加え、心電図・眼底検査・貧血検査が受けられます。

対 40～74歳の国保被保険者、社会保険被扶養者で今年度特定健診を受けていない人

日 2月25日(火) 9:30～11:00

※都合が悪い人は3月31日(月)まで委託医療機関で受けることができます。詳細は国保課までお問い合わせください。

持参物 本人確認書類、受診券 (5月に送付済み)、問診票

場 保健センター **¥** 無料

申 2月14日(金)までに電話で予約

問 国保課 ☎ 65-1219



地域まるごと子育てイベントに商業高校の学生とKENPOSブースを出展します

“令和6年度高校生みらい会議の最優秀賞”新居浜商業高等学校の学生による提案を実現! KENPOS登録支援や、KENPOSを活用したウォークラリー (豪華景品あり)、ミニゲームなど、小さい子どもから大人まで楽しめる企画が学生が主体となりブースを出展します。

日 2月15日(土) 10:00～15:00

場 リアントゥール **¥** 無料

問 健康政策課 ☎ 65-1586

KENPOSについて▶



HPVワクチンのキャッチアップ接種期間延長について

HPVワクチンを令和4～6年度のキャッチアップ接種期間中に1回以上接種している人については、公費で3回までの接種を完了できるよう、経過措置が設けられます。まだ1度も接種されていない対象の人は、令和6年度内に接種を受けましょう。

対 平成9～20年度生まれの女子のうち、令和4～6年度中に1回以上接種している人

期間 令和7年4月1日(火)～令和8年3月31日(火) (予定)

場 市内および県内の委託医療機関

※事前予約が必要な医療機関もあります。

¥ 無料 **問** 保健センター ☎ 35-1070



「いきいき在宅生活応援ブック」ができました!

在宅生活でよくある困りごとについて、リハビリ専門職からのアドバイスを1冊にまとめました。

自宅で暮らす皆さんはもちろん、家族や医療・介護関係者の皆さんもぜひ一読ください!

※二次元コードからもダウンロードできます▶

配布場所・問 地域包括支援センター ☎ 65-1245



【掲載内容の一例】

- ◎簡単に靴下などを履くコツ
- ◎床からスムーズに立ち上がるコツ
- ◎食べやすい食事の工夫