

チャレンジ！健康寿命100歳



【問合わせ】 健康課 ☎84-0662

健康寿命とは、健康上に問題がなく、日常生活を支障なく送れる期間のことで、健康で元気に過ごすためには、病気とフレイルの予防がとても大切です。特に75歳を過ぎると、フレイル状態になりやすく、病気への影響も大きくなります。

フレイルとは「加齢によって体力や気力が弱まっている状態」で、早めに取り組むことでもとの状態に戻ることができます。人生100年時代にむけて「健康寿命100歳」を目指しましょう。

♪ 今日からできる3つのチャレンジ ♪

👉 チャレンジ1 病気とフレイルを発見するために健診を受けよう！

5月25日(木)～10月14日(土)に後期高齢者医療制度に加入の方(概ね75歳以上)を対象とした健診を実施しています。健診を受けて、自分のからだのことを知しましょう。

👉 チャレンジ2 日常生活でひと工夫しよう！

よく食べる たんぱく質を含めた、バランスの良い食事を3食しっかりととりましょう。おいしく食べるために、お口の体操やお手入れもしましょう。

体を動かす 家事や外出等で生活での活動量を増やしましょう。ウォーキングや体操などもやってみましょう。

社会参加 地域の通いの場(サロン・趣味活動)へ参加しましょう。
※地域の通いの場の情報は、健康課でご紹介しています♪

👉 チャレンジ3 フレイルのことをもっと知ろう！

職員(保健師・栄養士・歯科衛生士等)が市民の方の集まりなどに出向いて「健康出前講座」を実施しています。お近くで開催される際には、ぜひご参加ください。

健康課ではこんな取り組みもしています♪

- ☐ 75歳以上で健診未受診の方へのアンケート調査や訪問
- ☐ 認知症予防の教室(脳とからだのトレーニング教室)の開催
- ☐ 健康状態が気になる方への健康相談や訪問

など

