

「チャレンジ!健康寿命100歳」 ～ 75 歳からのシニア健康情報～

【問合わせ】健康課 ☎84-0662

健康寿命をめざすためには、病気とフレイルの予防はとても大切です。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

フレイルは「ささいな衰え」から「生活に困る身体の衰え」に移行する段階で、健康と要介護状態の中間点ともいわれます。ささいな衰えは「年だから」と見逃しがちですが、フレイルはその兆候が1つでも見られた時には早めに対処することがとても大切です。

簡単 フレイルチェック

- 6か月間で2～3kgの体重減少がある
 - この1年間に転んだことがある
 - 外出の頻度が週1回未満だ
 - 1年前と比べて物忘れが増えたと感じる
 - (ここ2週間)以前は楽にできていたことが最近おっくうに感じる
- ※3つ以上の方は要注意!

◆毎年の健康診査で、病気とフレイルをチェックしましょう!

フレイルのチェックと病気の早期発見のため、75歳からの「後期高齢者医療制度 健康診査(無料)」を行っています。5月24日(金)から10月15日(火)に、市内指定医療機関にて実施しています。年に1回の機会です。忘れずに受けましょう。(今年から封筒のデザインを変更しています。ご注意ください。)



病気やフレイルの発見のために、健診結果はここに注目!

お手元に届く健診の結果、みなさんはどこに注目しますか? 「オールAだった」「先生から何も言われず安心した」との声はよく聞きますが、今年の健診結果はここに注目して、よりていねいに見てみませんか?

保健師、ここに注目!

「C」判定は注目です。他の検査値の変化や症状や体調、食生活やサプリメントの使用など生活上の変化も振り返りつつ、かかりつけ医に必ず相談し、今後の検査や定期受診の時期も確認しましょう。

管理栄養士、ここに注目!

栄養状態を示すアルブミン値や体重は注目です。他にも貧血や各検査値から体の状態に注目して、毎日の食事で気をつけてほしい塩分や栄養の取り方、献立や食材の工夫などを提案します。

看護師、ここに注目!

今年の結果を見つつ、去年やその前の検査値とも見比べます。数値の悪化や星マークがついたところは特に注目して、生活面や体調の変化がないか、聞き取りをします。

健康相談実施中!

健康課では、健診結果の見方、食事や栄養、生活習慣の改善など、様々な健康相談を個別でお受けしています。健康管理のために、ぜひご活用ください。



▲健康相談の内容はこちら