

健康長寿のためのワンポイントアドバイス

フレイル(虚弱)を予防しよう ～めざそう！すこやか長寿～

身体的なフレイルのセルフチェック☑

フレイルとは、高齢期に起こる筋肉の衰えや認知機能の低下など心身の活動が低下した状態のこと。以下のチェック項目で“フレイル”の状態でないか確認してみましょう。

・ 3 以上…フレイルの疑い ・ 1 ～ 2 …フレイルの危険性

- ☐半年で(意図せず) 2 kg以上の体重が減った
- ☐歩くのが遅くなった
- ☐筋力が低下した(特に握力)
- ☐疲れやすくなった
- ☐外出など、体を動かす機会が減った



会話の減少は要介護リスクや認知機能低下につながりかねません。仕事やボランティアなど社会的役割を担って人との交流を続けることは、身体的なフレイル予防にもつながります。積極的に会話や運動の機会を増やすことに加え、バランスの良い食事と口腔ケアも心掛けて、フレイルの予防・改善に取り組みましょう。

フレイルを予防するためには、①栄養(食生活・口腔機能)、②運動、③社会参加の3本柱を一緒に改善する必要があります。

健康や医療に対する正しい情報を入手し、いつまでも生き生きと過ごし、健康寿命を延ばしましょう。



鹿児島大学医学部教授
牧迫 飛雄馬 氏

【長寿あんしん課☎216-1186FAX224-1539】

健(検)診を年に1回受診しましょう

■**特定健診**…40歳以上の本市国民健康保険の加入者が受診できます(無料。保険証が必要)
※マイナ保険証の利用者も本市国保の紙の保険証が必要



市ホームページ

問**サンサンコールかごしま**☎808-3333

FAX216-1200(国民健康保険課)

■**長寿健診**…市内に住む後期高齢者医療保険の加入者が受診できます(無料。保険証と「いきいき受診券」が必要)



市ホームページ

問**長寿支援課**☎216-1268FAX224-1539

■**がん検診**…市内に住む40歳以上(子宮がん検診は20歳以上)で職場などで受診機会のない人が受診できます(保険証が必要)
※学校・公民館などで実施している予約が必要な検診はWEB予約可能



市ホームページ

問**がん検診専用ダイヤル**☎214-5489FAX803-7026

いきいき受診券、子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポン券、肝炎ウイルス検診受診勧奨通知書の有効期限は3月31日です。クーポン券をなくしたときなどは**保健予防課**☎803-6927FAX803-7026へ

来年度から、乳がん検診は2年に1回の受診になり、40歳以上で当該年度内に偶数年齢になる人が対象です。

来年度に奇数年齢になる人は、今月中に受診してみませんか？



保健予防課
船藏 主事

各支所の福祉課・保健福祉課、保健センター

- | | |
|--|---|
| ● 谷山福祉部福祉課 谷山支所内
☎269-8472・8473FAX267-6555 | ● 中央保健センター 鴨池二丁目25-111
☎258-2364FAX258-2392 |
| ● 伊敷福祉課 伊敷支所内
☎229-2113FAX229-6894 | ● 北部保健センター 吉野町3275-3
☎244-5693FAX244-5698 |
| ● 吉野福祉課 吉野支所内
☎244-7379FAX243-0816 | ● 東部保健センター 本庁西別館1階
☎216-1310FAX216-1308 |
| ● 吉田保健福祉課 吉田支所内
☎294-1214FAX294-3352 | ● 西部保健センター 永吉二丁目21-6
☎252-8522FAX252-8541 |
| ● 桜島保健福祉課 桜島支所内
☎293-2360FAX293-3744 | ● 南部保健センター 西谷山一丁目3-2
☎268-2315FAX268-2928 |
| ● 喜入保健福祉課 喜入支所内
☎345-3755FAX345-2600 | ● 吉田地区保健センター 本城町1687-2
☎294-1215FAX294-3352 |
| ● 松元保健福祉課 松元支所内
☎278-5417FAX278-4097 | ● 喜入地区保健センター 喜入町6100
☎345-3434FAX345-3437 |
| ● 郡山保健福祉課 郡山支所内
☎298-2114FAX298-2916 | |

食生活改善推進員と学ぶ健康づくり料理教室

応募要領は20面

教室名	日 時
①男性料理教室	5・7・10・12月、来年2月の第2木曜日10時～13時30分(全5回)
②水曜料理教室	5月15日～来年2月19日の第3水曜日10時～13時30分(全8回。8・11月を除く)
③木曜料理教室	5月23日～来年2月27日の第4木曜日10時～13時30分(全8回。8・11月を除く)

内生活習慣病予防に役立つ、栄養バランスの取れた減塩メニュー作り

対市内に住み、全回受講できる人(①は男性のみ)

所北部保健センター 定①12人、②③各16人

料1回600円程度

申往復はがきか申し込みフォームで希望する教室名も3月22日(必着)までに〒892-0871吉野町3275-3北部保健センター☎244-5693FAX244-5698へ



申し込みフォーム

市民体育館・前期スポーツ教室 応募要領は20面

教室名	日 時(全10回)	定 員
硬式テニス	5月9日～6月11日の毎週火・木曜日15時～17時	10人
美ボディメイク	5月10日～6月14日の毎週金曜日13時～15時(5月17日を除く)、5月13日～6月10日の毎週月曜日11時～13時	50人
バウンドテニス	5月13日～6月13日の毎週月・木曜日15時～17時	各15人
バドミントン	5月13日～6月13日の毎週月・木曜日19時～21時	
卓球	5月14日～6月25日の毎週火曜日19時～21時、5月17日・31日、6月28日の金曜日19時～21時	12人
スポンジテニス	5月14日～7月9日の毎週火曜日11時～13時(6月11日を除く)、7月5日・12日の金曜日11時～13時	20人

対市内に住む20歳以上の人 料200円(保険料)

申往復はがき(1人1通1教室)か同館HPで3月15日(消印有効)までに〒891-0150坂之上ー丁目21-1同館☎261-5115FAX261-4093へ



ホームページ

鹿児島ふれあいスポーツランド
プール・EXスタジオレッスン

応募要領は20面

講座名		日 時		定 員
①プール レッスン	エンジョイ・アクア	毎週 火曜日	11時10分～11時55分	30人
	はじめてのクロール・平泳ぎ		14時～14時45分	20人
	初級バタフライ	毎週 木曜日	11時30分～12時15分	8人
	はじめてのクロール・背泳ぎ	毎週 金曜日	14時～14時45分	20人
	水中ウォーキング&アクアヌードル体操			30人
②EXスタジ オレッスン	はじめてのピラティス	毎週 火曜日	12時30分～13時30分	各20人
	かんたんエアロ		19時～20時	
	やさしいヨガ	毎週 木曜日	12時30分～13時30分	
	リフレッシュヨガ		19時～20時	
	かんたんエアロ&フットコンディショニング	毎週 土曜日	10時30分～11時30分	

※毎月開催しています(月により全3～4回)

対18歳以上の人

料①1回300円、②1回200円

申往復はがきで参加希望月も希望月の前月15日(消印有効)までに〒891-0105中山町591-1鹿児島ふれあいスポーツランド☎275-7107FAX275-7118へ



ホームページ