> フレイルを予防しましょう

フレイルとは高齢期に心身の機能 が低下した状態を言い、健康な状 態と介護が必要な状態の中間にあ たります。要介護状態になる恐れ がありますが、運動、食事、社会 参加といった予防方法により改善 が可能です。

フレイル度チェック

3項目以上に該当するとフレイル、 1~2項目に該当するとフレイル予 備軍です。

- □半年で体重が2kg以上減った
- □握力が低下した
- □訳もなく疲れたような感じがする
- □歩くのが遅くなった
- □体を動かす機会がない

フレイル予防のポイント

①体を動かす

体操などで筋力を維持して転倒を 防ぎましょう。

②食べる

バランスの良い食事をとりましょう。 ③お口を清潔に保つ

毎食後に歯みがきをし、口のケア を行いましょう。

④人と交流する

家族や友人と交流する機会を作り ましょう。

KOKOROBOで自分の「ここ ろ」の状態をチェックしてみま せんか?

1D 754402325

KOKOROBO(ココロボ)は自宅で 受けられるこころの相談室としてメ ンタルの不調を調べるためのサー ビスです。ストレスは、自分でも 気づかないうちに蓄積し、こころ の健康に影響を与えることがあり ます。そのため、病気になる前の メンタル不調の段階で気づくこと が重要になります。

KOKOROBOはアプリ上で質問に 答えていくことで、人工知能が気 分の落ち込み、寂しい、不安や心 配、イライラ、眠れないといった こころの状態を判断してくれます。 そして、その結果に合わせたメン タルサービスを紹介してくれます。 サービスは無料で受けることがで き、対象は新城市にお住まい(通 勤先、通学先を含む)の方となって います。

まずは、今のあなたのこころの状 態をチェックしてみましょう。



▲KOKOROBO

ゲートキーパー養成講座(要 申込)

ゲートキーパーとしての知識と技 術を学びます。

日時 ▶ 2月18日(火)

15:00~16:30

場所▶新城保健センター

講師▶森山花鈴氏(南山大学社会 倫理研究所)

対象 ▶ 市内在住在勤の方

申込▶申込フォーム、電話



▲申込フォーム

お知らせ保健

問合せ 健康課 (Tel 23-8551)

集団がん検診(要予約)

ID

325839297

日時▶2月28日俭午前中

場所▶新城保健センター

内容、費用

胃がん 500円 大腸がん 300円 前立腺がん(50歳以上) 500円 子宮がん 500円 乳がん 500円 (40歳代・600円)

結核・肺がん 無料

申込方法

電話または申込 フォーム(先着順)

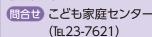


▲申込フォーム

申込の注意点

- ◆同日に複数の項目を受けること ができます。
- ◆詳しい時間は、申込時にお知ら せします。
- ◆同じ検診を複数会場へ申し込む ことはご遠慮下さい。各検診(医 療機関での受診を含む)は、一人 につき年度に1回です。

臨床心理士による相談 (要申込)



771347874

発達や言葉について相談したいこ とがある方にお勧めです。

日時 ▶ 2月19日(水)

①9:10~210:10~

(1組50分程度)

場所▶新城保健センター

対象者▶幼児とその保護者

持ち物 ▶ 母子健康手帳

申込 ▶ 2組(先着順)