

▶ 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？

ID 754402325

KOKOROBO(ココロボ)は自宅で見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

HEALTH

お知らせ保健

問合せ 健康課 (TEL23-8551)

▶ 集団がん検診(要予約)

ID 325839297

日時▶ 2月28日(金)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)

問合せ こども家庭センター
(TEL23-7621)

ID 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)