

▶ 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できます。

●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群です。

- 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。



▶ 医療機関でのがん検診

期間▶3月31日(火)まで

内容・場所

◆子宮がん(子宮頸部の細胞診)

場所▶新城市民病院、荻野医院

費用▶500円

※子宮頸部に追加して、子宮体部がん検診を実施する方は+500円(医師が必要と認めた方のみ)

◆乳がん(マンモグラフィ)

場所▶新城市民病院

費用▶500円

※40歳代の方は二方向のレントゲン撮影を行うため+100円

持ち物▶マイナ保険証など、住所の確認ができるもの

その他

◆希望する医療機関へ直接お申込みください。

◆費用は医療機関へお支払いください。

◆検診結果は後日、健康課から個人通知します。

▶ 離乳食ひろば(要申込)

▶ 問合せ こども家庭センター (TEL23-7621)

日時▶1月15日(木)

9:45~11:00

場所▶新城保健センター

内容▶離乳食・歯の話、試食、身体計測(希望者)

対象▶おおむね6ヶ月から1歳のお子さんとその保護者

定員▶8組(先着順)

持ち物▶母子健康手帳、スタイ(試食に必要な物)、筆記用具

申込▶電話または申込フォーム



▲豊栄工業から寄贈された「iiwan」の食器を使用します。

HEALTH

お知らせ保健

問合せ 健康課 (TEL23-8551)

▶ 集団がん検診(要予約)

▶ ホームページID 325839297

日につき▶1月26日(月)午前中

場所▶新城保健センター

内容・費用

胃がん、前立腺がん、子宮がん、乳がん.....500円

40歳代の乳がん600円

大腸がん.....300円

結核・肺がん無料

申込▶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

◆同日に複数項目を受けることができます。

◆詳しい時間は、申込受付時に案内します。

◆同じ検診を複数会場へ申し込むことはご遠慮ください。市が実施する各がん検診(医療機関での受診を含む)は、1人につき年1回です。重複受診した場合、2回目の検診費用は実費となります。

▶ 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)

▶ ホームページ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▶1月21日(火)

①9:10~②10:10~

(1組50分程度)

場所▶新城保健センター

内容▶臨床心理士によるお子さんの発達相談など

対象▶幼児とその保護者

持ち物▶母子健康手帳

定員▶2組(先着順)

申込▶電話または申込フォーム