



知っておくと  
安心!

# フレイル予防+備え

「フレイル」ってなんだろう？

高齢期に心身の活力が弱った状態のこと。

「運動」「社会参加」「栄養」が、予防の3つの柱だよ。

## フレイル予防の3つの柱

### ◆ 運動

部屋の模様替えで筋力アップ♪寝ているところに家具が倒れないように、災害を想定した家具の配置を考えてみましょう。

いつもの散歩で避難経路の確認も。

**POINT** 毎年の健診で健康チェック!

- ① 40~74歳の国民健康保険の方は**特定健診**
- ② 75歳以上の方は**健康診査**  
日常の運動が、健康にもポイントにもつながる!
- ③ トコトコ健幸マイレージ

### ◆ 社会参加

趣味や楽しみは元気の秘訣!

社会との関わりが豊かな人ほど健康寿命が長いことがわかっています。

日常生活に張りをもたらす人との交流。地域との関わり、顔が見える関係から生まれる安心感は、いざという時の助け合いにつながります。

- POINT**
- ④ **自治会・町内会**は一番身近な地域の絆
  - ⑤⑥ **地域のサークル**に参加してみよう!

### ◆ 栄養

フレイル予防にはたんぱく質が大切。

非常食には普段から食べ慣れた食品を多めにストック。使ったら補充しましょう。



**POINT** しっかり噛んで栄養吸収!

- ⑦ **健康長寿歯科健診**
- ⑧ **栄養・歯科に関する相談**
- ⑨ **高齢者配食サービス**

プラス

## + の備え

防災もフレイル予防も、日頃の備えが大切です。

**POINT** ⑩ 救急医療情報キットを活用しましょう!

⑪ 防災・防犯の情報がメールで届くところざわほっとメール



## フレイル予防の3つの柱

### 運動



#### ①特定健康診査

800円で受診できます。対象者には受診券を送付します。

対 40歳以上の国保加入者

問 国民健康保険課

☎04-2998-9131

#### ②後期高齢者健康診査

無料で受診できます。

対象者には受診券を送付します。

問 国民健康保険課

後期高齢者医療担当

☎04-2998-9218

#### ③トコトコ健幸マイレージ

普段の歩行でポイントがたまり、抽選で景品が当たります。

対 18歳以上の方

問 健康づくり支援課

☎04-2991-1813

### 社会参加



#### ④自治会・町内会に関する相談

問 地域づくり推進課

☎04-2998-9083

#### ⑤トコロん元気百歳体操

手首や足首におもりをつける筋力体操。ご近所の方向士が、自主グループとして活動する「通いの場」で行います。

問 高齢者支援課

☎04-2998-9120

#### ⑥お達者倶楽部

交流会・レクリエーション・茶話会などの場を提供します。

対 65歳以上の方

問 高齢者支援課

☎04-2998-9120

### 栄養



#### ⑦健康長寿歯科健診

対象者には受診券を送付します。

対 76歳・81歳の方

問 国民健康保険課

後期高齢者医療担当

☎04-2998-9218

#### ⑧栄養・歯科に関する相談

問 健康づくり支援課

☎04-2991-1813

#### ⑨高齢者配食サービス

市が指定する配食サービス事業者が高齢者のご自宅に食事をお届け。安否確認もします。

問 高齢者支援課

☎04-2998-9120

プラス

＋ の備え



#### 防災に関する相談

避難所、家具の固定など

問 危機管理室

☎04-2998-9399

#### ⑩救急医療情報キット

迅速な救急活動に役立てるための情報をまとめるキットです。65歳以上の方がいる世帯に無料で配布します。(要申込)

問 高齢者支援課

☎04-2998-9120

#### ⑪ところざわほっとメール

登録すると、防災・防犯情報がメールで届きます。

問 広報課

☎04-2998-9024

詳しくは市役所の各担当課にお問い合わせいただくか、  
所沢市ホームページをご覧ください。

