

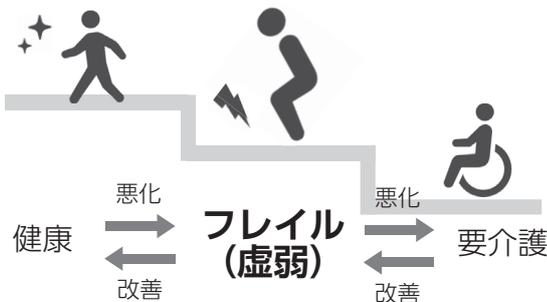
健康情報

＼ 元気なうちからはじめましょう ＼ 65歳からの健康づくり

何もない場所でつまづく、以前よりも外出するのがおっくうになった、物忘れが少し気になる…こんなちょっとした衰えが増えていませんか？それは「フレイル」のサインかもしれません。

💡 「フレイル（虚弱）」って？

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間の段階です。身体的側面（運動機能の低下、筋肉量の減少）、精神・心理的側面（うつ、認知機能低下）、社会的側面（孤独、閉じこもり）があり、これらが連鎖して弱っていくと要介護状態まで進行してしまいます。しかし元気なうちから予防・改善に取り組むことで、進行を緩やかにし健康な状態に戻すことができます。



💡 フレイル予防・介護予防 HP

▶ はこだて賛歌 de 若返り体操

「はこだて賛歌」にあわせて無理なく楽しく体を動かすことができる介護予防体操を制作しており希望者にDVDを配布します。

▶ あたまの健康チェック

もの忘れが気になる方も気にならない方も年に1回受けてみましょう！コールセンターに電話して質問形式で記憶力などをチェックします。

▶ プラチナフィットネス（介護予防教室）

何歳になっても元気で活動的な生活を送ることができるよう、高齢者対象の2種類の介護予防教室を開催しています。詳細は本紙6月号組込チラシまたはHPをご覧ください。

お問い合わせ 高齢福祉課

☎21-3082

介護予防を
詳しく知りたい方は



糖尿病対策歯科講演会

11/9 (土) 14:00~15:00

テーマ…糖尿病と口腔内細菌の深い関係
場所…総合保健センター 定員…80人

申込不要
無料

▶ 講師：函館歯科医師会理事（スマイル歯科クリニック院長）
鍵谷 毅先生

※来場者には、はこだて健幸アプリポイント150ポイントプレゼント

お問い合わせ 健康増進課 ☎32-1515

自殺予防講演会 HP

11/10 (日) 10:00~11:30

テーマ…自殺予防について
場所…中央図書館 定員…100人

申込不要
無料

▶ 講師：社会医療法人こぶし ウトナイ病院
理事長 片岡 昌哉氏

お問い合わせ 障がい保健福祉課 ☎21-3077

冬に流行する感染症に 気をつけましょう！

基本的な感染対策（手洗い等の手指衛生・咳エチケット・換気・免疫力を高める規則正しい生活とバランスの良い食事）を継続し、「感染症にかからない」「感染を広げない」よう気をつけましょう。

お問い合わせ 保健予防課 ☎32-1539

特定健診を受けましょう HP

医師会健診検査センターでは
毎週月曜日（13:00~15:00）、水曜日・金曜日（8:30~10:30）健診を受けられます。

その他会場の日程は本紙6月号に組み込みの「けんしんのご案内（保存版）」や市HPをご確認ください。

お問い合わせ 国保年金課 ☎32-2215

