

いつまでも自分らしく！ フレイル予防を サポートします



健康増進課 ☎85-6314

市では、健診結果などからフレイルや生活習慣病の可能性があると思われる高齢者を対象に、保健師や歯科衛生士などが訪問や電話で保健指導を行っています。保健指導では、健康上の不安や生活での困りごとを聞きながら必要な情報をお伝えしています。

健診や医療を受診していない人には、地域包括支援センターの職員が自宅へ訪問します。



市民の声



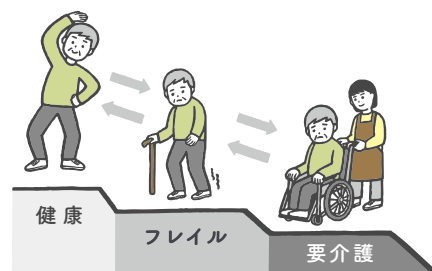
今までフレイルについて気にしていませんでしたが、気を付けた方がいい体の“サイン”を知ることができました。



訪問をきっかけに、歯科への通院を始めました。口腔状態が良くなり、季節の食べ物を楽しめるようになりました！

そもそも、フレイルって？

フレイルとは、「加齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態」のことをいいます。予防や対策をすることで、進行を遅らせ、健康な状態に戻すことができます。



さあ、今から始めてみましょう！

まずは健診へ

毎年の健診で健康状態をチェックしましょう。令和6年度に後期高齢者健診を受けた人は約3割でした。「忙しい」「まだ大丈夫」と思わず、健診を受けて自分の健康状態を把握し、生活習慣の改善に取り組みしましょう。

「フレフレ！フレイル予防教室」への参加

高齢者サロンや商業施設などで教室を開催しています。教室では、医療専門職からフレイルや生活習慣病の予防法を楽しく学べます。



8月は知多公民館とイオン春日井店で開催！
詳しくは、市ホームページ(ID:1034569)へ

