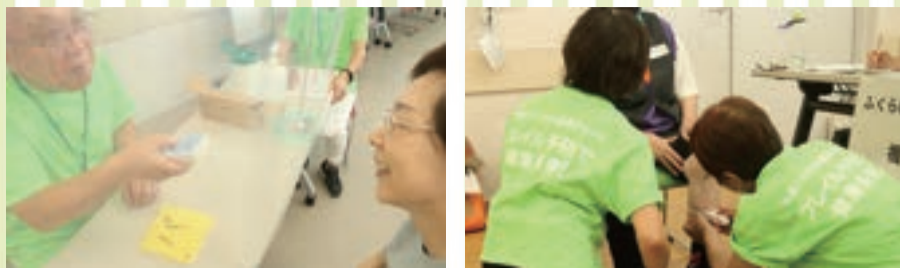


いつまでも元気でいきいきと暮らすために

フレイルチェックをしてみませんか？

問い合わせ 西区 健康福祉課 健康増進係(☎025-264-7433)



質問用紙や測定機器を使って、栄養・運動・社会性・こころのフレイルの兆候を測定します。フレイルサポーターと一緒に、ご自身の元気をチェックします。

日時
① **6月3日** 月
午後1時30分～3時30分
② **6月18日** 火
午後1時30分～3時30分

会場 ①西総合スポーツセンター、②黒崎市民会館

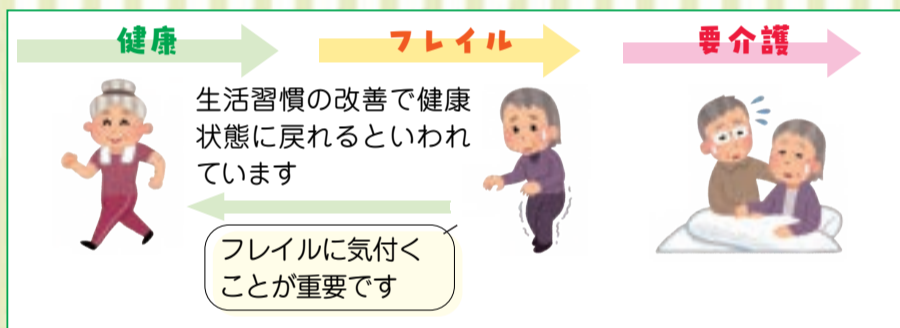
定員 西区在住の65歳以上 各回先着30人

持ち物 動きやすい服装、内履き(運動靴)、飲み物

申し込み 8日(水)～24日(金)に電話で有限会社 日本メルツ K&K heart schoolに申し込み
☎ 025-383-8610 午前9時～午後5時(土日祝除く)

フレイルとは？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間のことです。フレイルの兆候に早めに気づき、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護になる時期を遅らせたりすることができるといわれています。



いざ！フレイルチェック

回答欄の右側に該当すると要注意！

イレブン・チェック		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜(肉や魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5 1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※飯島勝矢(東京大学高齢社会総合研究機構)監修「フレイル予防ハンドブック」を基に作成

フレイル予防のポイント

ポイントは「栄養」「運動」「社会参加」の3つです

栄養 筋肉のもととなるたんぱく質を多く含む肉・魚・大豆料理、骨を強くする牛乳・乳製品を多くとり、よくかむ事を意識しましょう。また、友人や家族と一緒に、みんなで楽しく食事をしましょう。

運動 今より10分多く体を動かすように心掛けましょう。これまであまり体を動かしていなかった人は、けがをしないように簡単な運動から始めましょう。いつもより少し速く歩くだけでも効果が期待できます。

社会参加 社会とのつながりを失うことが、フレイルのきっかけになることも。地域活動に参加したり、自分が楽しめる趣味や活動を見つけたりしましょう。

HEALTH & WELFARE 健康と福祉

5月の健診など
西区 健康福祉課 健康増進係 (☎025-264-7423)

■**股関節検診**
対象 令和6年1月生まれの一部

■**1歳6カ月児健康診査**
対象 令和4年9月・10月生まれの一部

■**3歳児健康診査**
対象 令和2年10月・11月生まれの一部
※対象者には案内と問診票を郵送します。
日時、会場、持ち物は、案内を確認してください

安産教室

日時 6月20日(木)午後1時30分～3時30分
会場 坂井輪健康センター
対象 令和6年8月～10月に出産予定の妊婦 先着10組(パートナー・家族と共に2人まで参加可)
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、バスタオル
申し込み 15(水)から西区健康福祉課健康増進係(☎025-264-7423)

赤ちゃん&こどもの食生活 申し込み 新潟市役所コールセンター (☎025-243-4894)

震災対応により、坂井輪健康センター会場での実施を見合わせております。あらかじめご了承ください。

■はじめての離乳食 要申し込み		
6月	会場	定員(先着)
5日(水) 27日(木)	黒崎健康センター	15人

時間 午後1時30分～2時50分
対象 生後5カ月ごろのお子さまの保育者
持ち物 母子健康手帳、バスタオル(お子さま連れの人)
申し込み 8日(水)から

■ステップ離乳食 要申し込み		
日時	6月27日(木)午前10時～11時20分	
会場	黒崎健康センター	
対象	生後6カ月以降で、2・3回食に進もうとしているお子さまの保育者 先着15人	
持ち物	母子健康手帳、バスタオル(お子さま連れの人)、らくらく離乳食ガイドブック(持っている人)	
申し込み	8日(水)から	

事業実施について日程などに変更が生じた場合は、西区役所ホームページや西区役所公式エックス、にしっこはぐくみLINKなどでお知らせします。

坂井輪児童館
寺尾上3-10-42 ☎025-269-3154

能登半島地震による被害状況確認のため、利用者の安全が確保できるまで利用できません。イベント、講座等は出張で行っています。詳細や会場確認は、ホームページ(右の二次元コード)または、はぐくみLINKをご確認ください。申し込み、問い合わせは直接同館へお願いします。

自由あそび

- 出張わくわくTIME**
直接会場へお越しください。
日時 5月10日(金)午前9時30分～11時30分
会場 坂井輪地区公民館
内容 自由遊び
対象 乳幼児とその保護者
- 出張さかいわじどうかん**
直接会場へお越しください。
日時 5月15日(水)午後1時30分～4時30分
会場 坂井輪地区公民館
内容 チャレンジ工作「ゆらゆらフラワー」、ボードゲーム、ミニオニム、など
対象 3歳からの幼児とその保護者、小学生
- 出張身体測定**
直接会場へお越しください。
日時 5月17日(金)午前9時30分～11時30分(身体測定は11時15分まで)
会場 坂井輪地区公民館
内容 身体測定、自由遊び
対象 未就園児とその保護者
持ち物 バスタオル、おむつ

にしっこはぐくみLINK

妊娠期から子どもが3歳になるまでの生活に必要なアドバイスや出産・子育て情報、西区からのお知らせが「LINE」で届きます。ぜひご登録ください。

ぜひ、フォローしてください。フォローはこちらから

