

講座やイベント＜食事・口腔編＞

知っ得！食のミニ教室 要予約

講話や体験をとおして、食事に関する健康情報をお伝えします。
「食生活改善推進委員※」と一緒に、食について楽しく学びませんか。

対 象	市 民
日 時	開催の約1か月前に区だよりなどでお知らせします。
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



※【食生活改善推進委員（食推さん）とは】食をとおして、健康づくりのために活動するボランティアです。

血管げんき塾 要予約

豊栄病院副院長 柄澤医師をお招きして、血糖値や動脈硬化など、血管を元気に保つための講話を行います。2回目には実技を交えた運動の方法についてお伝えします。
1回目だけの参加も可能です。

対 象	おおむね40歳以上で健康に関心のある方	
定 員	30人	
	1 回 目	2 回 目
会 場	豊栄地区公民館	豊栄総合体育館
日 時	6月9日(金) 13時30分～15時30分	6月27日(火) 13時30分～15時30分
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)	



1日にどれくらい食塩を取っているかが分かる検査も実施！

1回目の講座で自分の普段の食事の食塩摂取量を測定し、2回目の講座で、もう一度検査をして自分の食事が改善できているかチェックします。



フレイル予防出前講座

フレイル予防出前講座 要予約

地域の老人クラブやお茶の間などに「フレイルサポーター※」が出向き、健康状態や日常生活を振り返り、元気を確認します。自分の日常生活を見直して、健康長寿を目指しましょう。

対 象	おおむね65歳以上の老人クラブ・地域の茶の間等の地域の団体
時 間	約1時間
申し込み手順	① 北区役所 健康福祉課 健康増進係へ連絡してください ② フレイルサポーターと日程などを調整し、決定連絡をします ③ 当日、フレイルサポーターなどが伺います ※希望日のおおむね2か月前までにご連絡ください
申し込み	北区役所 健康福祉課 健康増進係 (☎ 387-1340)



おうちでできるフレイル予防お口の体操はこちら！

新潟市 健口体操



※【フレイルサポーターとは】フレイル予防のために活動する地域ボランティアです。

フレイルとは

フレイルとは「虚弱」を意味する言葉で、**加齢により心身の活力が低下した状態**のことです。
要介護の前の状態である
フレイルの時点で**しっかり対策をすれば、健康な状態に戻ることもできます。**

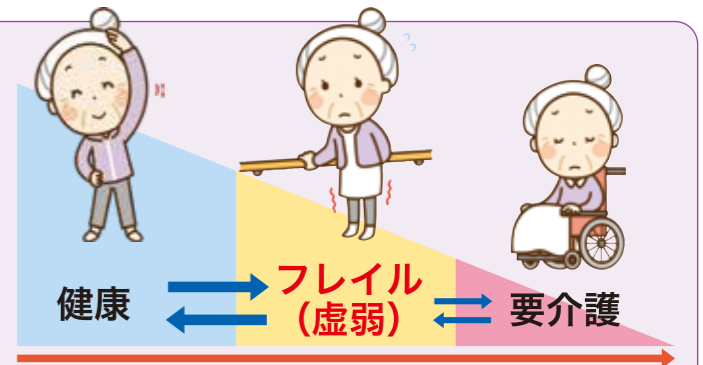
【フレイルになるとどうなるの？】

筋肉や骨などが弱ると…

・疲れやすくなったり、転びやすくなったり、着替えや家事が自分でできなくなったりします。

チェックポイント

- 6か月で体重が2kg以上減っていませんか？
- 歩く速度が遅くなっていませんか？
- 普段、運動はしていますか？
- 肉や魚を1日2回以上食べていますか？



お口が弱ると…

・食べこぼしが増えたり、むせたり、滑舌が悪くなったりします。

チェックポイント

- 硬いものが食べにくくなっていませんか？
- 水やお茶でむせることはありませんか？

人とのつながりが減ると…

・食欲ややる気が低下したり、好きなことに興味が持てなくなったりします。

チェックポイント

- 週に1回以上外出していますか？
- 家族や友人と会話をしていますか？