

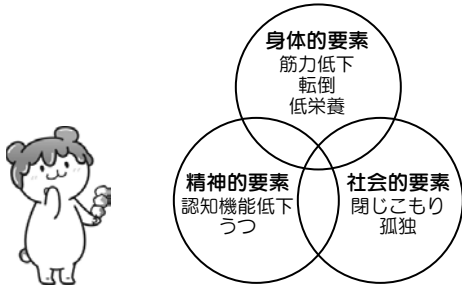
いきいき健康 すくすく子育て 保健センターだより

フレイルを知って予防しよう！

フレイルとは「**虚弱**」を意味する言葉です。年をとり、病気ではないけど身体が弱り、やる気、興味がわかなくなる状態をさします。そして、フレイルの状態から多くの方が要介護状態になると言われています。

フレイルは、早期に発見し適切な対処をすれば進行を防ぎ健康状態に戻すことができます。もちろん予防することもできるので意識的に対策をしていくことも重要です。ぜひ、フレイルを予防して、いつまでも元気に生活を送れるようにしましょう!!

「フレイルの3つの要素」



※フレイルは、身体・精神・社会的要素が複雑に影響しあっています。

「フレイルの予防と対策」

「フレイルの3つの要素」を総合的にアプローチしていくことが大切です。

- ①**食事：栄養バランスの取れた食事**
筋肉のもとになるタンパク質もしっかり摂取しましょう！
- ②**運動：日頃から積極的に活動**
有酸素運動のウォーキングがおすすめです！
- ③**社会参加：地域活動に積極的に参加**
地域のボランティアやクラブ・サロン活動に参加することで仲間づくりにもなります！

★保健センターでは、保健師や栄養士による健康相談を行っています。お気軽にご連絡ください。

BCG集団予防接種について

対象者を次の通りに限定して行います。対象の方には、受付時間等を個別通知いたします。

2月16日(火)	令和2年7月16日～8月17日生まれ
3月23日(火)	令和2年8月18日～9月15日生まれ

会場：秩父保健センター

日本脳炎第2期予防接種

対象者：9歳～13歳未満

標準的な接種期間：9歳～10歳

13歳の誕生日の前日まで公費で受けられますが、期間内に早めに接種をお済ませください。

対象者には学校を通じて、または郵送で通知しています。

健康マイレージクイズ ヒント：市報1月号

①循環器疾患について正しいものは次のうちどれですか？

- (1) 循環器疾患の予防に減塩は効果がない。
- (2) 日本人の死亡原因で「がん」、「脳血管疾患」の次に多いのが「循環器疾患」である。
- (3) 循環器疾患の予防には、十分な睡眠が有効である。

②循環器疾患について【 】に当てはまる言葉は？

・循環器疾患は、心臓や【ア】に関係する病気です。心筋梗塞、大動脈の破裂などの突然発症する病気の他に、これらの病気を引き起こす【イ】が含まれます。

※ポイント付与の窓口は各保健センターです。

回答欄	①	②【ア】	②【イ】

1月号健康マイレージクイズ回答

①(2) ②【ア】20 【イ】ストレッチ

子育て世代包括支援センターからのお知らせ

1歳6か月児健康診査は、健康カレンダーでお知らせした対象と異なります。

○1歳6か月児健康診査

2月25日(木)	令和元年6月生まれ
----------	-----------

※4か月児健康診査、10か月児健康診査、3歳児健康診査は健康カレンダーP. 8～9の対象と同じです。

※乳幼児健診にお越しの際は、母子健康手帳、健康診査アンケート、バスタオル1枚をお持ちください。

○令和2年度の2歳児歯科健康診査は中止となりました。

○「子育て支援アプリちちぶっこ」

スマホで予防接種、乳幼児健診、子育て情報等をチェックできるサービスです。ぜひ登録をして便利にご活用ください。



♥愛の献血にご協力を♥

※急な変更もありますので事前に確認をお願いいたします。

とき	実施時間	ところ(主催団体)
3/18(木)	13:30～14:30	埼玉県秩父農林振興センター(同)

保健センター事業の詳細については秩父市健康カレンダーをご覧ください。

お持ちでない方はお近くの保健センターへお問い合わせいただくかをご覧ください。



健康カレンダー



秩父市