

**時** 期間・日時 **対** 対象・資格 **申** 申込み・応募  
**場** 場所・会場 **定** 定員・募集数 **他** その他  
**内** 内容 **¥** 費用・受講料 **問** 問合せ  
**講** 講師・指導 **持** 持物・服装

※**対**どなたでも、**定**特になし、**¥**無料の場合は省略。  
 ※あいち電子申請・届出システムは、一部のスマートフォンなどで利用できない場合があります。

第8期介護保険事業計画・高齢者福祉計画策定のための高齢者等実態調査より

# 健康づくりに取り組もう!



問 長寿課 (☎62-1013)

昨年度実施した高齢者等実態調査の中で、将来健康に過ごし、介護を受けなくてもいいようにするための健康づくりに取り組んでいるか聞いたところ「取り組んでいる人\*1」の割合は約7割でした。一方、「取り組んでいない」と答えた約3割の人に理由を聞いたところ、右の表のような結果になりました。

健康づくりに取り組んでいない理由	回答率
1位 きっかけがない	36.5%
2位 まだそのような年齢ではない	22.7%
3位 具体的な取り組み方がわからない	21.2%

\*1 「意識して取り組んでいる」または「意識していないが健康に良いと思うことは行っている」と答えた割合

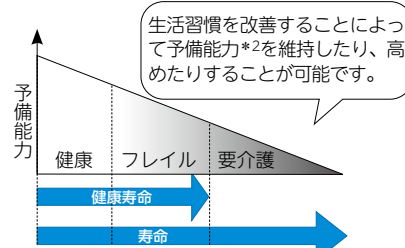
## ○健康と要介護の狭間「フレイル」という言葉を知っていますか?

### ☑あなたは大丈夫? 「フレイル」セルフチェック

- 最近体重が減った (6カ月で2kg以上)
- 横断歩道で青信号の間に渡ることが難しい
- 買い物でペットボトル (2kg程度) などを運ぶことが難しい
- 訳もなく疲れたような感じがする
- 軽い運動や体操、スポーツをしていない

3つ以上当てはまるとフレイル、

1~2つ当てはまるとフレイル予備軍の可能性あります。



\*2 生きていくのに必要な能力のうち、最大能力と平常の生命活動を営むのに必要な能力との差

参考：国立長寿医療研究センター HP

## ○フレイル予防のために健康づくりに取り組もう!

運動や食事などの生活習慣を改善することで、フレイルの進行を食い止め、健康な状態に回復できると言われています。フレイルを予防するには、良質なたんぱく質 (肉・魚・大豆など) を食べるよう心掛けること、積極的に外出したり、趣味を楽しんで、生活意欲をもって暮らすこと、筋力を維持するため体を動かし、心身の活力を高めることが大切です。できることからぜひ取り組んでみましょう。市民だより11月1日号で、フレイル予防を詳しく紹介します。



**問** 0533・93・6554  
**校** 0533・93・2102  
**場** 愛知障害者職業能力開発校 (豊川市)  
**選考方法** 筆記試験、面接試験  
**選考日** ①②③⑤ 12月4日(金) ④ 12月13日(日)  
**訓練期間** ①④ 1年間、⑤ 3カ月  
**申** 公共職業安定所で職業相談の上、11月20日(金)までに、入校願書と健康診断書(公共職業安定所で配布)を直接、公共職業安定所へ。  
**講** 愛知障害者職業能力開発校 (☎0533・93・2102)  
**対** 0533・93・6554

### 愛知障害者職業能力開発校訓練生募集

## 福祉・介護

### 認知症介護家族交流会

**時** 10月21日(水) 13時30分~15時30分

**場** 社会教育センター  
**内** 介護負担の軽減、安定した在宅生活を送るための家族同士の情報交換や相談  
**対** 認知症の人を介護している家族  
**問** 100円  
**場** 長寿課 (☎62-1063)

### 健康・医療

これってもの忘れ? それとも認知症?

**時** 10月29日(木) 13時30分~14時30分  
**場** 総合健康センター  
**講** 富安斉氏 (医師)  
**対** 市内在住の人 26人 (先着順)  
**持** 筆記具、マスク  
**申** 10月5日(月)から、電話 (23・8877) で保健センターへ。

