

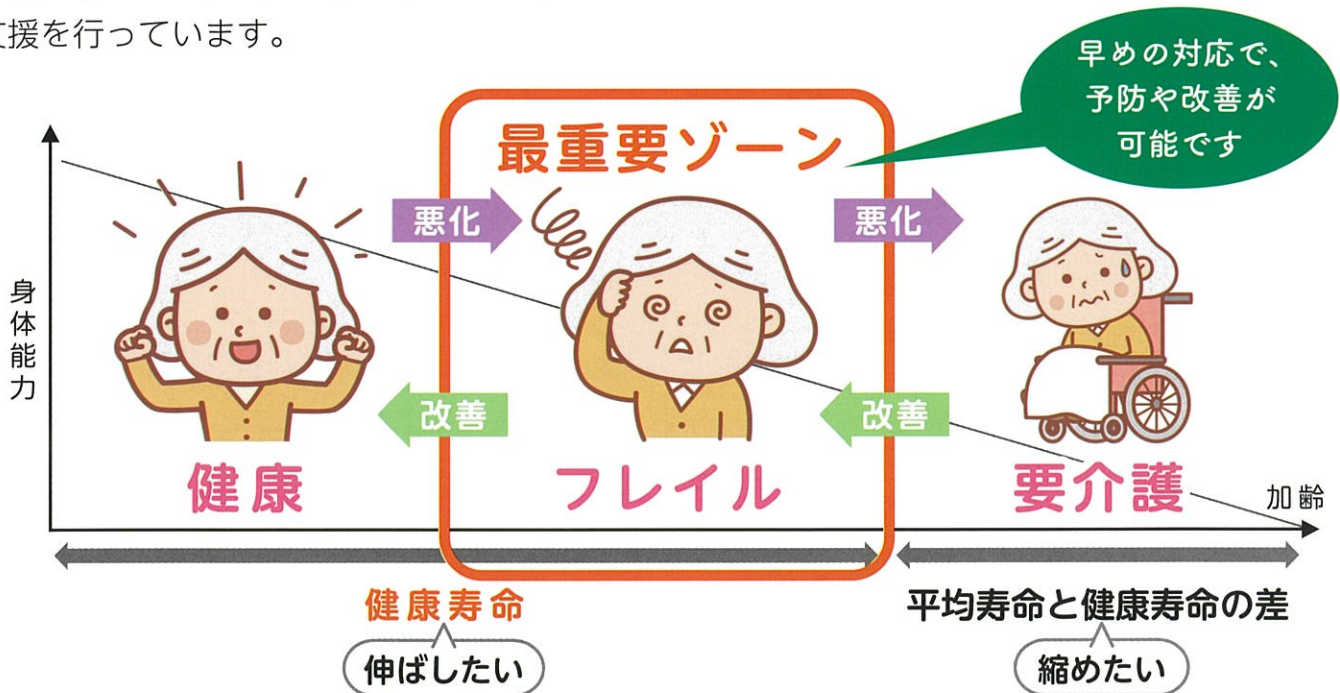
# フレイルを予防して ココろも身体も元気に!

## 「フレイル」とは?

高齢期に心身の機能が低下した状態をいい、健康と要介護の中間の段階です。

感染症を恐れ、家の中に閉じこもり身体を動かさないと、知らず知らずのうちに「フレイル」になってしまいます。

射水市では、高齢者が住み慣れた地域で元気に生活できるように、フレイル予防などの健康支援を行っています。



シニア世代は「メタボ予防」ではなく「フレイル予防」が重要!!

「フレイル」か  
チェックして  
みよう!!

- 6か月で体重が2~3kg以上減った
- 歩くのが遅くなった
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 体を動かすことが減った

- 該当なし…… フレイルの心配なし
- 1~2個該当…… フレイル予備群
- 3個以上該当…… フレイルの可能性あり

J-CHS 基準

問合せ先

射水市保険年金課 ☎ 51-6628 FAX 51-6659

裏面もご覧ください▶

# フレイル予防＝健康長寿の3つの柱

## 栄養・口腔

しっかり噛んで  
しっかり食べる



健診  
歯科受診

## 身体活動

毎日適度な  
運動を心がける

## 社会参加

地域の人や仲間との  
つながりを保つ



射水市内には、下記の集いの場があり、各地域で体操や仲間づくりや交流を深める場として集っておられます。

詳細については、下記の地域包括支援センターにお問い合わせください。

地域支え合い  
ネットワーク事業

きららか射水  
100歳体操

地域ふれあい  
サロン

## 射水市内の地域包括支援センター

名称	住所	電話番号	担当地区
新湊西 地域包括支援センター	朴木 211 番地 1 (射水万葉苑内)	83-7171	庄西町、港町、庄川本町、本町、放生津町 中央町、桜町、西新湊、三日曾根、善光寺 緑町、塚原地区、作道地区
新湊東 地域包括支援センター	七美 882 番地 1 (ケアハウス万葉内)	86-8739	立町、八幡町、中新湊、二の丸町、 越の潟町、海王町、片口地区、堀岡地区、 海老江地区、本江地区、七美地区
小杉・下 地域包括支援センター	大江 333 番地 1 (大江苑内)	55-8217	三ヶ地区、戸破地区、大江地区、下地区
小杉南 地域包括支援センター	中太閤山 18 丁目 1 番地 2 (太閤の杜内)	56-8725	橋下条地区、金山地区、黒河地区、 池多地区、太閤山地区、中太閤山地区、 南太閤山地区
大門・大島 地域包括支援センター	中村 20 番地 (こぶし園内)	52-0800	大門地区、大島地区