

65歳からもういきいきと！わたしのまちの

健康サポートブック

～介護予防・日常生活支援総合事業等 活用のための案内書～

ただ「長生き」ではなく「**元気に長生き**」！

「動ける・話せる・笑える」そんな毎日をできるだけ保ちたい方が多いのではないのでしょうか？いつまでも趣味や楽しみを続けられるよう、運動や食事、健診などに取り組み、健康寿命を延ばすために、自分の身体と向き合ってみませんか？

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間



健康寿命の延伸



生活習慣病予防

生活習慣病って…？

- ・食事や運動不足など毎日の習慣が原因で起こる病気
- ・自覚症状が出にくいので、知らないうちに病気が悪化する危険あり

フレイル予防

フレイルって…？

- ・年をとって心身の活力が低下し、要介護の手前にある状態
- ・病気と違い薬はないため、早めに気づき、正しい対策をとる必要あり

健康診断



毎年健康診断・検診を受け、早期発見・早期治療に取り組むことが重要です。



特定健診、後期高齢者健診、がん検診、歯科検診の二次元コード

STEP1
気づく

フレイルチェック



東京大学が開発したフレイルの危険がどのくらいあるのか確認できる事業です。

シールを貼って
簡単にチェック！



予防方法

運動



睡眠

栄養



受診

STEP2
変える

予防方法

フレイル予防の3本柱

運動



栄養・口腔



社会参加

