



働く世代もフレイルに 予防は若いうちから

フレイルとは、健康と要介護の中間に位置する状態で、体や心の働きが弱くなったり、社会的なつながりが少なくなったりした状態のこと。高齢者だけの問題ではなく、40・50代の働く世代でも一定数フレイルに該当する人がいることが分かりました。



問 健康づくり推進課 / Tel.674-8800

ID 098363

運動・食事・口腔・つながり 4つの柱を大切に

フレイル予防で大切なのは、運動・食事・口腔・つながりの4つの柱です。どれか1つでも崩れると、体や心のバランスが崩れ、「ドミノ倒し」のようにフレイルが進行しやすくなると言われています。特に「つながりの低下」は要注意。家族や友人、近隣の人などとのネットワークが薄れることで行動範囲が狭くなると、運動機能が低下し、食欲がわかず、口腔機能や筋力の低下、栄養不足などにつながっていきます。

働く世代の若い人でも、痩せや筋力低下などのフレイル

フレイルとは健康と要介護状態の間のこと

適切な対応で健康な状態に戻れます



の芽を放置すると、フレイルのリスクが高まります。今から意識的に予防に取り組みましょう。

フレイル予防の4つの柱

1. 運動

筋力の衰えは40歳前後から
筋力維持・強化のため、今よりも
10分多く体を動かそう



3. 口腔

歯を磨き、歯科健診も
口内の衛生に注意。早口言葉で
お口の体操も効果的



2. 食事

いつもの食事に一工夫
1日に1回は主食・主菜・副菜を
組み合わせた食事を



4. つながり

まずは興味のあることから
家族との会話、知人と電話、趣
味仲間との交流など



ID 005451

フレイル予防をサポート 健康教室

健康づくり推進課では、食事と運動の両面から皆さんの健康づくりをサポートする「健康教室」を開催しています（対象は40～74歳の市民）。働く世代の若い人も、ぜひご利用ください。体組成測定で筋肉量も測定できます。



ID 075581

健活アプリ「アスマイル」も

大阪府が提供する「おおさか健活マイレージアスマイル」は府民の健康づくりをサポートする無料のアプリです。日々の健康活動も記録できます。こちらもご活用ください。



うちのお店も健康づくり応援団

外食でも健康を意識して

ID 002550

健康づくりは「食」から

「食」は健康づくりの基本であり、生涯にわたっていきいきと暮らすために、重要な役割を担っています。しかし近年、朝食を食べない人や、外食・加工食品を利用する頻度が増加するなど、ライフスタイルの多様化に伴い食環境が変化し、健康への影響が心配されています。

家庭での食事だけでなく、外食のときも、右記の例を参考に野菜が多く入ったメニューを選ぶなど、健康を意識した食事をとるよう、心掛けてはいかがでしょうか。

問合 健康医療政策課/TEL661-9330

▶「うちのお店も健康づくり応援団の店」協力店のステッカー。市内では約200店舗が登録。店内や商品にステッカーが貼られています



ヘルシーメニューを選ぶポイント例

- 栄養成分表示
(エネルギー、脂質、食塩相当量など)
- 野菜たっぷり、エネルギー・脂質・塩分控え目
- 主食・主菜・副菜が揃っている
- ご飯量の調節や付け合わせ野菜のおかわり
- ノンオイルドレッシングや減塩しょうゆの使用

健康に配慮した食事を提供

市が参画する大阪ヘルシー外食推進協議会では、健康に配慮した食事を提供するなど、健康づくりを食生活から支援する「うちのお店も健康づくり応援団の店」の協力店を増やす取り組みを推進しています。

協力店では、メニューの栄養成分表示や、ヘルシーメニュー・バランスメニューの提供などの取り組みを実施しています。各店で実施している項目はさまざまですが、外食を利用する際には、皆さんの健康づくりに役立ててください。協力店はステッカーが目印です(右上写真)。



「応援団の店」協力店対象 ID 101621 ヘルシーメニューのコンテスト

「うちのお店も健康づくり応援団の店」を対象に、8月からヘルシーメニューのコンテストを開催します。お店のメニューのご応募お待ちしております。ぜひご参加ください。



応募メニューの例

人気投票にも参加して

入賞メニューを決定するためのウェブ投票は、どなたでも参加できます。投票開始は11月ごろから。詳細は大阪ヘルシー外食推進協議会のHPへ。

健診・検診

ID 032781

問合 健康づくり推進課/TEL674-8800

	日時・会場	申込方法
特定健診(9:30~11:00) ■	8/23(水)☆、9/6(水)☆・15(金)☆ ☆は無料送迎バスあり	不要(要受診券・保険証)
オプション	[単独受診可] 肺がん検診、骨の健康度測定(骨測定) [単独受診不可] ビロリ菌検査、肝炎ウイルス検診(B・C型)、前立腺(PSA)検査	当日
まとめて健診(午前) ■	9/7(木)・11(月) 特定健診+肺・大腸がん検診 ※胃がん・ピロリ菌・肝炎・前立腺追加可	8/3(木)から ☎ 窓
レディースストック(午前)	9/21(木)★ 子宮頸・乳・肺・大腸がん検診 ※胃がん追加可 ★は保育あり	8/7(月)から HP ☎ 窓 (保育は ☎)
子宮頸・乳・大腸がん検診(午後)	9/13(水)★・29(金) ★は保育あり	随時 HP ☎ 窓 (保育は ☎)
健康相談会(14:00~15:30)	9/20(水) 相談員:医師、保健師、管理栄養士、薬剤師	随時 HP ☎ 窓
歯科健康診査(14:00~15:30)	9/20(水)	随時 HP ☎ 窓
対象	[特定健診] 今年度40~74歳(75歳の誕生日の前日まで)で市国保被保険者に限る(■ の健診が対象) [がん検診] 肺・大腸=40歳以上、胃=50歳以上、子宮頸=20歳以上女性、乳=30歳以上女性、レディースストック=30歳以上女性 ※胃・子宮頸・乳は前年度未受診者 [その他] 前立腺=50~89歳男性、肝炎=今年度40歳以上(B・C型各500円)、ピロリ菌=30~49歳(500円)、歯科=18歳以上(または妊産婦)、骨測定=40歳以上(500円)	※特定健診以外は市民だけ
備考	日程は「健康だより」、無料送迎バスは「特定健診のご案内」にも掲載。会場の記載がないものは保健センターへ申込順に費用記載なしは無料。その他無料制度あり。対象は非課税・生活保護受給世帯(要事前申請)、70歳以上または後期高齢者医療制度に加入している市民。胃がん検診はバリウムだけ。骨測定追加可(健康相談会・歯科健康診査は除く)。市内の実施医療機関で個別受診可(骨測定除く)	

HP ウェブ申込 ☎ 電話 窓 窓口