



# フレイル予防

健康寿命を延ばそう



新型コロナウイルス感染症の予防のため、外出や社会活動の自粛は有効です。

一方で、「体や心の健康」には適度な運動や社会参加が必要なことも事実です。フレイルは加齢による体や心の働き、社会的なつながりが低下した状態で、要介護状態になる危険性が高くなります。早めに気づき対処すれば、健康な状態に戻ることもできます。

感染予防と同時に、「フレイル予防」も心掛けましょう。

## フレイル予防 3つのポイント

### 1 栄養

主食、主菜、副菜をそろえた食事を 1日3食しっかり食べましょう。



### 2 身体活動

散歩や家でストレッチをするなど、無理のない範囲で体を動かしましょう。



### 3 社会参加

趣味やボランティア、就労など、自分に合った活動を見つけ 他の人と交流する時間をつくりましょう。



やってみよう

あなたや、あなたの家族は大丈夫?

## フレイル チェックリスト

(引用: 県フレイル予防プログラム普及冊子)

1つでも当てはまる人は、フレイル予防3つのポイントを意識してみましょう。

- この半年くらいの間に体重が減った
- 趣味の集まりに出掛けなくなった
- 疲れやすく何をしても面倒だ
- 食欲がない
- 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった
- 1日の食事回数は1~2回が多い
- ペットボトルのふたを開けるのが大変だ



問 宝塚健康福祉事務所 ☎0797(61)5172 ☎0797(61)5188

## インフォメーション イベント等は延期・中止の場合があります

### 阪神シニアカレッジ入学生募集

令和4年4月の入学生を募集します ◆講座 = ①4年制大学講座(園芸学科、健康学科、国際理解学科) ②2年制講座(阪神ひと・まち創造講座) ③神戸・阪神地域在住で56歳以上の人(4年4月1日現在) ④①各50人 ②30人(応募多数の場合は抽選) ⑤①年間5万円 ②年間2万5,000円(いずれも別途入学金等が必要) ⑥⑦1月4日 ⑧~14日 ⑨に所定の申込書を郵送、持参で阪神シニアカレッジ 〒665-0032 宝塚市東洋町2-5へ ☎0797(26)8001 ☎0797(26)8091 詳細は、[阪神シニアカレッジ](#)

### 12月は「税込確保重点月間」です

県税(※)の納め忘れはありませんか。県ではこの期間に税込確保対策を強化します。収入減などの事情で納税が困難な人は下記へ相談してください ※法人県民税・事業税、個人事業税、不動産取得税、自動車税種別割など 伊丹県税事務所 所収税課 ☎072(785)7141 ☎072(777)8073 詳細は、[兵庫県 県税](#)

### 「ひょうご安全の日」 阪神北地域のつどい参加者募集

「地域で支える災害時要支援者」をテーマに、防災士・防災リーダーの人を対象として、学識経験者による講演等を実施します ◆講師 = 県立大学大学院減災復興政策研

究科教授・阪本真由美さん ④4年1月10日 ⑤⑥13時~15時30分 ⑦伊丹市立生涯学習センターラストホール ⑧100人 ⑨無料 ⑩⑪12月24日 ⑫までに所定の申込書をファクスまたはメールで阪神北県民局総務防災課へ ☎0797(83)3124 ☎0797(86)4379 ⑬ hanshinkosom@pref.hyogo.lg.jp 詳細は、[阪神北地域のつどい](#)

### 「きらっと☆オンリーワン」バザール(宝塚)を開催します

阪神北地域の障害者就労施設で作られたお菓子や雑貨等の自主生産品(「きらっと☆オンリーワン」商品)を販売します。障害のある人が一つ一つ心を込めて丁寧に手作りした商品が並びます ④12月16日 ⑤10時30分~

16時30分 ⑥アピアさかせがわ1 2階ふれあい広場(宝塚市逆瀬川1-2-1、阪急「逆瀬川」駅下車すぐ) ⑦宝塚健康福祉事務所福祉課 ☎0797(61)5176 ☎0797(61)5188 詳細は、[きらっと☆オンリーワンショップ](#)

### 募金(愛の鍋)に協力をお願いします

12月は全国一斉に「歳末たすけあい運動」が展開されます。阪神北県民局でも12月1日 ④~15日 ⑤の間、宝塚総合庁舎1階ロビーに「愛の鍋」を設置し、募金を受け付けます。また、期間初日の12月1日 ⑥には「愛の鍋」開きを行います。寄せられた募金は、地域内の社会福祉施設に寄贈されます ⑦宝塚健康福祉事務所福祉課 ☎0797(61)5176 ☎0797(61)5188 詳細は、[阪神北 愛の鍋](#)