



## 明石市役所

〒673-8686  
兵庫県明石市中崎1丁目5番1号  
TEL912-1111

### 市政へのご意見・ご要望は…



【市民相談室】TEL918-5050 FAX918-5102  
受付時間/8:55~17:40  
(土曜、日曜、休日と年末年始を除く)

### 休日・夜間の救急医療は…



【消防局】TEL921-0119 FAX927-0119  
【夜間休日応急診療所】TEL937-8499  
【あかしユニバーサル歯科診療所(休日)】  
TEL918-5664

いつまでもあなたらしく

**食べて 動いて 話して**

みんなで楽しく体操しましょう!

## 今日も元気いっぱい

フレイル予防3つのポイント

①食べる ②動く ③人と話す



ひまわりの会(明南町)のみなさん

フレイルという言葉、ご存知ですか?

誰しも年齢を重ねていくと、筋力や心身の活力が低下してきます。高齢期における健康な状態と、介護が必要となる状態との間をフレイルと呼びます。フレイル状態は、早めの対処で健康な状態へ回復することができます。みんなでフレイル予防について学んでみませんか。

### フレイル予防に取り組もう!

#### フレイル予防の3本柱

##### 栄養

バランスのよい  
食事とお口の健康



##### 運動

しっかり動ける  
からだづくり



##### 社会参加

地域活動への  
参加や人との交流



#### 体を動かして予防しよう!

##### ■ みんなで一緒に体操

130以上のグループが自治会館や公民館などで一緒に体操をしています。

対象/おおむね65歳以上の市民 費用/無料

お問い合わせ/地域総合支援担当 TEL 918-5289 FAX 918-5049

✉kaigoyobou@city.akashi.lg.jp

フレイル予防講演会  
を開催します!

人生100年時代を  
元気で乗り切るために!

~健康長寿の鍵は“フレイル予防”~

日時/10月6日(金)午後2時~4時

詳しくは3面へ



#### まずはあなたの状態をチェックしてみましょう

|                       |    |     |
|-----------------------|----|-----|
| 1週間全く外出しないことがある       | はい | いいえ |
| 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた    | はい | いいえ |
| この1年間に転んだことがある        | はい | いいえ |
| 6か月で2~3kg以上の体重減少があった  | はい | いいえ |
| 1日3食きちんと食べないことが多い     | はい | いいえ |
| 半年前に比べてかたいものが食べにくくなった | はい | いいえ |
| お茶や汁物でむせることがある        | はい | いいえ |
| タバコを吸う                | はい | いいえ |

▲“はい”の数が多いほど、フレイルの心配があります。

#### フレイルの個別相談も受け付けています!

- 日時** 平日 午前9時30分~午後4時(1回40分程度)  
**場所** あかし保健所(ご自宅やお近くの市民センターなどでの出張相談も可。要相談)  
**申し込み** 電話またはファクシミリで健康推進課へ  
(TEL 918-5657 FAX 918-5440)