

健幸

でいるための

人生100年

フレイル予防

所沢市の後期高齢者の特徴

- ・入院で一番多い疾患は「骨折」です。
- ・健診結果では、低栄養状態であるBMI 20以下の割合が県より高いです。

フレイルとは

「健康」と「要介護」の間の状態です。
早めに生活習慣を見直すことで、
予防や回復が期待できます。

理学療法士
おすすめ

足ゆび使ってフラミンゴ体操



どこかにつかまって安全に行ってください

筋力・バランス力アップ



- ・視線はまっすぐ前に向ける
- ・太ももをゆっくり上げ下げする
- ・5～10回繰り返す。
- ・最後に10秒キープ！
- ・反対側も同様に行う。

慣れてきたらキープ時間をのばしてね

監修：健康づくり支援課 理学療法士

トコロん元気百歳体操

初心者大歓迎
体力に自信がない人でも
手軽にできる体操です！



高齢者支援課
☎ 04-2998-9120



←詳しくは市HPから

ここがポイント

- ・手首や足首に
おもりをつける筋力体操
- ・ご近所の方同士が、
自主グループとして活動

すこやか栄養教室



人生100年
健康な身体で元気に
長生きするための教室です！

ここがポイント

- ・試食で体験できる！
私の味付け 濃い？薄い？
- ・食事の秘訣/簡単なストレッチ/
口腔ケア/健康改善のコツを
選択して学べる

健康づくり支援課
☎ 04-2991-1813



←詳しくは市HPから

健康診査のご案内

国民健康保険にご加入中の方

●特定健康診査

40歳以上の方は、
800円で受診できます。



詳しくは市HPから

国民健康保険課 ☎ 04-2998-9131

後期高齢者医療にご加入中の方

●健康診査

無料で受診できます。

●健康長寿歯科健診

76歳・81歳の方に受診券を
送付します。



詳しくは市HPから

国民健康保険課 後期高齢者医療担当 ☎ 04-2998-9218