

健康日本21 幸手計画(第4次) 「フレイル」を予防しよう

フレイルとは、「年齢を重ねることで体や心のはたらきが弱くなった状態」のことです。フレイルになると健康を崩しやすく、ちょっとしたきっかけで介護が必要になる可能性があります。

▼年のせい?

年齢を重ねると、だれでも体力や気力の低下を感じるものですが、次のような変化はありませんか。

食べる量が減った	少し痩せてきた
転びやすくなった	歩行が遅くなった
以前よりも疲れやすい	

一つでも当てはまる人はフレイルのサインかもしれません。さらに、

外出がおっくうになった
人と話す機会が減った

といった状態も注意が必要です。

外出や、運動、人とのつながりが減ると、体も心も弱くなりフレイルが進む悪循環に陥ってしまいます。

▼3つの鍵でフレイル予防

フレイルは、早く気づいて対策をすれば進行を防げます。予防のための3つのポイントをご紹介します。

①食事：いろいろな食品をバランスよく

高齢期は筋肉のもとになるタンパク質が不足しがちです。肉や魚、卵を意識してとり、豆腐や納豆など大豆製品も積極的に食べましょう。また、いろいろな食品を食べる習慣は、認知症予防にも効果があります。

②運動：しっかり体を動かす

いつもの散歩にスクワットなど軽い筋肉トレーニングをプラスしましょう。下半身のトレーニングは転倒予防にも効果的です。

③社会参加：地域や社会と関わりを保つ

地域のボランティア活動への参加、趣味のクラブに入会するなど自分に合った活動を見つけましょう。仲間とウォーキングを楽しむのも◎です。

幸手市のホームページ(下記QRコード)では、簡単にできるトレーニングやストレッチを紹介しています。ぜひご覧ください。

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421



B&G 海洋センターイベント

問合せ B&G海洋センター ☎(48) 0220

大 体操 / Gymnastics

BGキッズ体操教室(全12回)

日時	【月曜日教室】 4月6日、13日、20日、27日、5月11日、18日、25日、 6月1日、8日、15日、22日、29日
	【木曜日教室】 4月2日、9日、16日、23日、30日、5月14日、21日、28日、 6月4日、11日、18日、25日
定員	【時間】
	①幼児クラス(年中・年長) 16:00~17:00
	②初級クラス(小学1~6年生) 17:00~18:00
	③中・上級クラス(小学1~6年生) 18:00~19:00
費用	各クラス15人(申込み順) 8,400円(保険代含む)

アクロバットクラス(全12回)

日程	【月曜日教室】 4月6日、13日、20日、27日、5月11日、18日、25日、 6月1日、8日、15日、22日、29日
	【木曜日教室】 4月2日、9日、16日、23日、30日、5月14日、21日、28日、 6月4日、11日、18日、25日
対象	小学生から大人まで
定員	8人(申込み順)
費用	30,000円(保険代含む)
共通	
場所	B&G海洋センター体育館
持ち物	運動のできる服装、靴下、タオル、飲み物
申込み	B&G海洋センター窓口
	月曜教室…3月15日(日)9:00から 木曜教室…3月22日(日)9:00から ※申込み時に参加費お支払い。

ヨガ / Yoga

ストレッチヨガ教室

日時 3月6日、13日 各金曜日 10:00~10:50

骨盤調整ヨガ教室

日時 3月6日、13日 各金曜日 11:00~11:50

共通

場所	ミーティングルーム
対象	18歳以上
定員	12人(申込み順)
費用	1回600円(保険代含む)
持ち物	屋内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル
申込み	電話または窓口(当日予約可)



問合せ

健康増進課 ☎(42) 8421

ウォーキングは誰でも始められる身近な健康づくりです。「コバトン ALK00 マイレージ」で楽しくお得に健康づくりを始めませんか?

魅力1 気軽に始められる!

準備はスマートフォンにアプリをダウンロードするだけ!

魅力2 歩くだけでポイントGET!

日々の歩数が自動で記録され、ポイントが貯まります。目標達成やイベント参加でもボーナスポイントが!

魅力3 自動で景品が当たる!

1口30,000ポイントを年4回、自動的に抽選し、当選者は県内の特産品やデジタルギフトなどの景品が当たる!

【アプリに関するお問い合わせ】

コバトンALK00マイレージコールセンター ☎0570-015566(ナビダイヤル)

※受付時間…9:00~17:00(土曜・日曜・祝日・年末年始は除く)。

ナビダイヤルの通話料金は発信者の負担となります。

◆子どもの予防接種

問合せ 健康増進課 ☎(42) 8421

定期予防接種は、適切な期間内に受けることが重要であり、期間を過ぎると費用が自己負担となります。接種時は、医療機関を予約し、予診票、母子手帳、マイナ保険証を持参してください。転入などで予診票がない場合は、母子手帳を持参して健康増進課窓口までお越しください。

※幸手市内で予防接種を実施している医療機関は、市ホームページ(右記QRコード)をご確認ください。

予防接種名	接種期間
ロタウイルス	ロタリックス(1価) 生後6週後から24週後まで ロタテック(5価) 生後6週後から32週後まで
ヒブ	生後2か月から5歳になる前日まで
小児用肺炎球菌	生後2か月から5歳になる前日まで
B型肝炎	1歳になる前日まで
五種混合(百日咳、ジフテリア、破傷風、不活化ポリオ、インフルエンザ菌b型)	生後2か月から7歳6か月になる前日まで
BCG	1歳になる前日まで
水ぼうそう	1歳から3歳になる前日まで
麻しん風しん	第1期 1歳から2歳になる前日まで 第2期 来年度就学予定児
日本脳炎	第1期 生後6か月から7歳6か月になる前日まで 第2期 9歳から13歳になる前日まで
二種混合(ジフテリア、破傷風)	11歳から13歳になる前日まで
子宮頸がん	12歳になる日の属する年度の初日から16歳になる日の属する年度の末日まで



詳細はこちら!



詳細はこちら!

健康・運動

市からの健康や運動に関する情報を掲載します。

※時間は24時間表記
※特に記載がないものは「費用▶無料」、「申込み▶不要」

英信流 居合道体験塾(全4回)

日時	3月8日、15日、22日、29日 毎週日曜日 14:00~16:00
場所	武道館 剣道場
対象	小学生以上
定員	10人
費用	500円(保険代含む)
持ち物	タオル、飲み物
問合せ	武道館 ☎(43) 0190

あたまの健康チェック

1対1の対面方式で、認知症予防のアドバイスをを行います。

日時	3月24日(火)9:45開始 (1人45分)、最終受付15:00
場所	ウェルス幸手
内容	認知症予防のアドバイス および相談、記憶チェック
対象	65歳以上の市民
定員	12人(申込み順)
申込み	電話または窓口
問合せ	介護福祉課 ☎(42) 8438

市委託スポーツ教室 【空手体験教室】

日時	3月22日、29日 各日曜日 10:00~11:00(全2回)
場所	武道館
対象	4歳以上
定員	30人(申込み順)
費用	500円(保険代)
持ち物	フードのない運動のできる服装、タオル、飲み物
申込み	3月13日(金)までにメール 幸手市空手道連盟 倉持
問合せ	さん ☒satte_karate@yahoo.co.jp

大人の健康相談(完全予約制)

場所▶ウェルス幸手検診ホール
問合せ▶健康増進課 ☎(42) 8421

相談	日時	定員	時間	内容
成人健康相談	3月13日(金) 9:00~11:30	10人(申込み順)	1人20分	保健師による相談(血圧測定、尿検査、体組成測定、健診結果の説明など)
体組成測定		15人(申込み順)	1人10分	体組成の測定(体脂肪率、筋肉量、骨量など) ※個別相談希望の人は、成人健康相談へ。
食生活相談	3月13日(金) 9:00~11:45	3人(申込み順)	1人45分	管理栄養士による栄養相談

