

広報

さかい



第825号
12月号

令和元年(2019年)12月1日

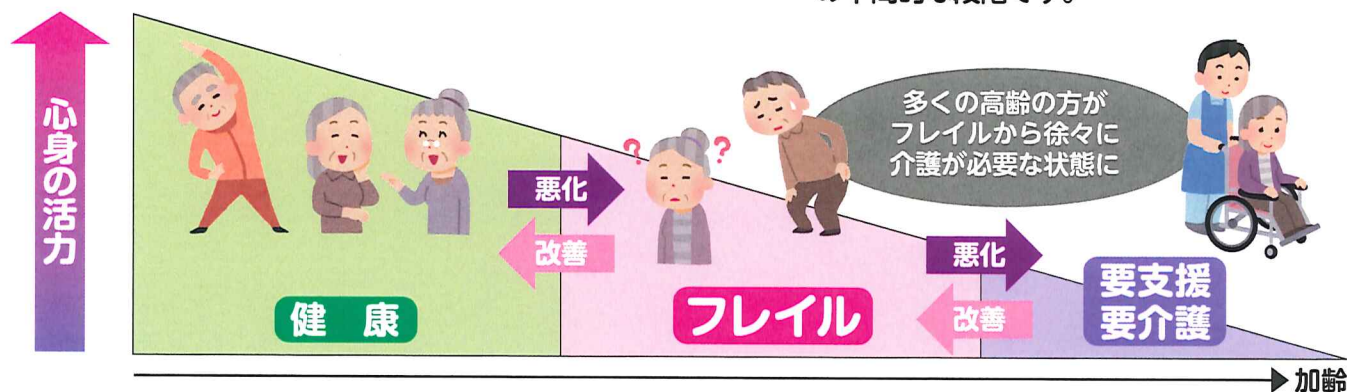


健康に長生きするために
今できることから始めよう

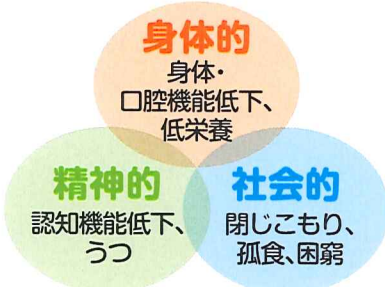
ご存じ
ですか?

フレイルのこと

加齢とともに、心身の活力(身体的機能や認知機能など)の低下が見られる状態のことをフレイルといい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。



フレイルの3つの要素



3つ以上あてはまったらフレイルです

- ✓ 体重が減ってきた
- ✓ 握力が低下してきた
- ✓ 体を動かすことが少なくなってきた
- ✓ 疲れやすい
- ✓ 歩くスピードが落ちてきた

要注意!



早く気付いて、毎日の生活を工夫することで予防できます

健康に長生きするためには、フレイルを予防することが大切です。2ページで紹介するプログラムに楽しく参加して、健康寿命を延ばしましょう。

図地域包括ケア推進課 ☎228-0375 FAX228-8918。

堺市役所 ☎072-233-1101(代表)
〒590-0078 堺区南瓦町3番1号

編集・発行▶広報課 ☎072-228-7402 ☎072-228-8101
市政への提案▶市政情報課 ☎072-228-7475 ☎072-228-7444 か
堺市ホームページ「市政への提案箱」へ

堺市ホームページ
<https://www.city.sakai.lg.jp/>



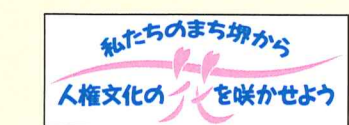
SNSアカウント



人のうごき

- 総人口 828,151人(180人増)
- 男 396,034人(145人増)
- 女 432,117人(35人増)
- 世帯数 359,827世帯(481世帯増)
- 面積 149.82km²
- 人口密度 5,528人/km²

令和元年11月1日推計()は前月比



本紙は全戸宅配でお届けしています。宅配▶受託業者ニワダネットワークシステム(☎0120-48-8177) 1月号は12月28日(土)までにお届けします

Aランクの資材のみ使用
印刷用の紙にリサイクルできます