

# 健康だより

令和6年1月号

NO 558号

大蔵村 健康福祉課



## 令和6年が皆様にとって健康なよい年でありますように

今年は、新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行し、完全な終息とまではいかないものの、ようやくコロナ前の生活を取り戻しつつある1年となりました。

家族や友人と会話を楽しみながら飲食をともにする、旅行に出かけるなど、当たり前の日常のありがたさを改めて感じる事ができた1年だったのではないのでしょうか。

来年もみなさまが健康で元気に過ごせることを願っております。



## 冬に進行する「フレイル」に要注意！

### フレイルってなに？

年をとることにより、体と心の動きが低下してきた状態を「フレイル」といいます。

大蔵村は、75歳以上のフレイルの方の割合が県平均より高く、最上管内で2番目に高いという結果となっています。フレイルが進行すると、今までどおりの生活が難しくなり、結果的に介護が必要な状態になる可能性があります。しかし、生活習慣を変えることで、状態を改善できるとも言われています。

### みなさんは大丈夫？簡単フレイルチェック！



ここ半年で2kg以上体重が減った



筋力（特に握力）が低下した



すぐ疲れるようになった



歩くのがおそくなった



からだを動かすことが減った

※3つ以上当てはまったら「フレイル」、1つか2つなら「フレイル予備軍」です！

### フレイル対策は3つの柱をそろえること

フレイル対策のかなめは、「栄養」・「運動」・「社会参加」の3つに集約されます。

年を重ねてからやろうと思ってもなかなか難しいもの。若いころから習慣化することが大切です。

### 栄養

多様な栄養素を摂取

キーワードは「さあにぎやかにいただく」！日7種類以上食べよう！



（さ）かな （あ）ぶら （に）く （ぎ）ゆうこう （や）さい （か）いそう （い）も （た）まご （だ）いず （く）だもの

### 運動

運動を習慣に

散歩やウォーキングに毎日少しの筋トレをプラス！

#### いすスクワット

太ももの強化でひざ痛予防！  
ゆっくり上下で10～15回



#### おしり上げ運動

おしりと体幹強化で腰痛予防！  
ゆっくり上下で10回



### 社会参加

活発な外出・活動参加

いくつになっても、人や地域とつながろう！

#### こまめな外出

小さな用事を組み  
合わせ、毎日外出



#### 知人と交流

週に1度は友人・  
知人・ご近所さんと



#### 楽しい活動に参加

楽しくてやりがいの  
ある活動が大事です





## 1月の事業案内

事業名	日	時間	場所	対象
乳幼児健診	10 (水)	個別通知を確認 してください	中央公民館	R5. 8～R5. 9月生 R5. 2～R5. 3月生 R4. 5～R4. 6月生
ぷらっとサロン	12 (金)	9:30～11:00	子育て支援センター	妊婦・お子さんをお持ちの方 どなたでもどうぞ
ヘルシーティース事業	18 (木)	8:45～9:15 (受付時間)	中央公民館	1～4月生の 1歳から4歳になるまでの児
定期健康相談 (認知症カフェ)	22 (月)	9:00～10:00	中央公民館	どなたでもどうぞ

### ★★1月のドック結果報告会★★

日	時	場 所	健診の受診日
22日(月)	9:00～10:00	中央公民館	12/22に受けた方 12月中に受けてまだ結果を受け取って いない方

## 令和6年度人間ドック等申し込みについて

大蔵村では基本健診とがん検診が一緒になった人間ドックを住民健診として実施しています。年1回の健診を毎年受けることで自分の体の状態について確認でき、体調のちょっとした変化に気づいたり、病気の早期発見・早期治療につながります。

また、医療費分析の結果、健診を受けている人は健診を受けていない人より医療費が安いということもわかっています。

これまで受けてこなかった方、ぜひ今年は申し込んでみませんか？

1月下旬頃、各地区の保健衛生推進員さんから申込書を配布していただきますので、記入例をよく確認の上、お申込みください。

### R6年度からの変更点

- ・男女ともに新庄市の最上検診センターが健診会場となります。  
(男性女性ともにバス送迎があります。)
- ・これまで受けていた健診は簡易ドックでしたが、**標準ドック** (簡易ドックに検査項目が10項目追加になったもの) に**変更**になります。



## インフルエンザ警報継続中！！



山形県内のインフルエンザ警報は継続中です。

県内では最上地域のみ患者数が増加となっています。(12/13 現在)

年末年始は人の移動が増える時期。

いつも以上に体調管理、感染予防を行い、楽しい年末年始をお過ごしください。