

フレイルをご存じですか？

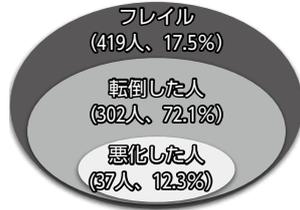
☎スポーツ健康課 ☎内線309・310

○フレイルとは

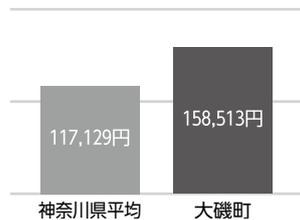
健康と介護の中間の状態、予防と改善活動で健康に戻れますが、放っておくと介護の可能性が高まります。

○大磯町の状況は？

後期高齢者健診受診者(2,399人)の結果から、2割の方がフレイル状態でした。そのうち7割の方が直近1年間で転倒し、転倒した方の1割の方の介護度が悪化していることが分かりました。



医療費を分析してみると、転倒関連骨折の1人当たり医療費が神奈川県内で1番高い状況です。1番低い市町村と比較すると1人当たり約10万円の差がありました。



○フレイル予防の3つの柱

<栄養>噛む力・飲み込む力を維持して、3食バランスの取れた食事をしっかり摂りましょう。

<身体活動>たっぷり歩き、軽い筋トレも取り入れてみましょう。

<社会参加>就労や趣味、ボランティアや通いの場への参加で人と会う機会を持ちましょう。

フレイルかな？と思ったら、フレイルについて詳しく知りたい方は、スポーツ健康課までご相談ください。

フレイル・低栄養予防のために！
健康長寿の「食べる」のポイント いろいろ食べポ

☎スポーツ健康課

☎内線319

平塚保健福祉事務所保健福祉課(栄養士) ☎(32)0130

高齢期は食事の摂取量が減り、低栄養状態になりやすい傾向があることから、いろいろな食品を食べて、食事の質を高めることが重要です。

主食(ごはんやパンなど)にプラスして、図の10食品群の中で食べたものを1食品群=食べポ1点と数え、1日7点以上を目指しましょう！

「いろいろ食べポキャンペーン」を、町内一部スーパーマーケットにて開催します。

ぜひ足を運んでみてください。

▶場所 たまや大磯店、ヤオマサ大磯店

▶期間 6月1日(日)~30日(月)

10食品群(図)

成人歯科健康診査・口腔がん検診が始まります！

☎スポーツ健康課 ☎内線309

大磯町では6月2日(月)から一部対象の方に成人歯科健康診査・口腔がん検診を実施します。

歯を失う原因の第1位は歯周病です。また歯周病は全身の様々な病気を引き起こしたり悪化させたりする原因となります。

健診を受け、歯周病の予防や早期発見により、高齢になっても、健康で快適な毎日を送れるようにしましょう！

- ▶実施期間 令和7年6月2日(月)~令和8年2月28日(土)
- ▶対象者 20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
対象の方には5月末に案内ハガキ(受診券)を送付しました。
- ▶費用 成人歯科健康診査のみ：500円
成人歯科健康診査・口腔がん検診：600円
(ともに70歳・生活保護受給世帯の方は無料)
- ▶受診方法

協力医療機関に予約のうえ、案内ハガキ(受診券)と本人確認書類を持参して、受診してください。

※町外(平塚・二宮)にも一部協力医療機関があります。町外での受診をご希望の場合はスポーツ健康課までお問合せください。

▼町内協力医療機関

町内協力医療機関	電話番号
有近歯科医院	(61)6060
今井歯科医院	(61)0190
熊坂歯科医院	(61)1101
郷土歯科医院	(61)0648
こだま歯科クリニック	(60)2111
小林歯科医院	(71)0573
ほうや歯科医院	(71)8110
松本歯科医院	(61)7750
簗島歯科医院	(72)2814