

墨田区のお知らせ

No.2106

2024年(令和6年) 5/11

毎月1日・11日・21日発行



墨田区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

# すみだ

- ◆2面以降の主な内容
- 2・3面 …… 大人の風しん抗体検査と定期予防接種等
- 3・6～8面… 講座・教室・催し・募集
- 4・5面 …… 1面で自分のタイプが分かったら取り組んでみましょう!

発行：墨田区(広報広聴担当) ☎5608-1111代表 〒130-8640墨田区吾妻橋一丁目23番20号

<https://www.city.sumida.lg.jp/>

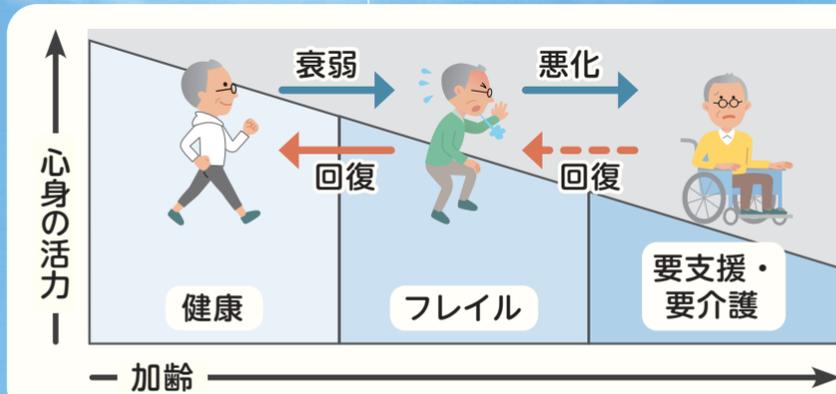


## フレイル予防で人生100年時代をイキイキと

「フレイル」とは、年齢とともに心身の活力が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態のことです。下の図にあるように「健康」と「要介護」の間に当たり、早めの対策で健康な状態に戻ることができます。フレイル予防は介護予防、そして健康寿命の延伸につながります。今号1・4・5面で特集していますので、自分に合ったかたちで取り組んでみましょう。

[問合せ] 高齢者福祉課地域支援係 ☎5608-6178

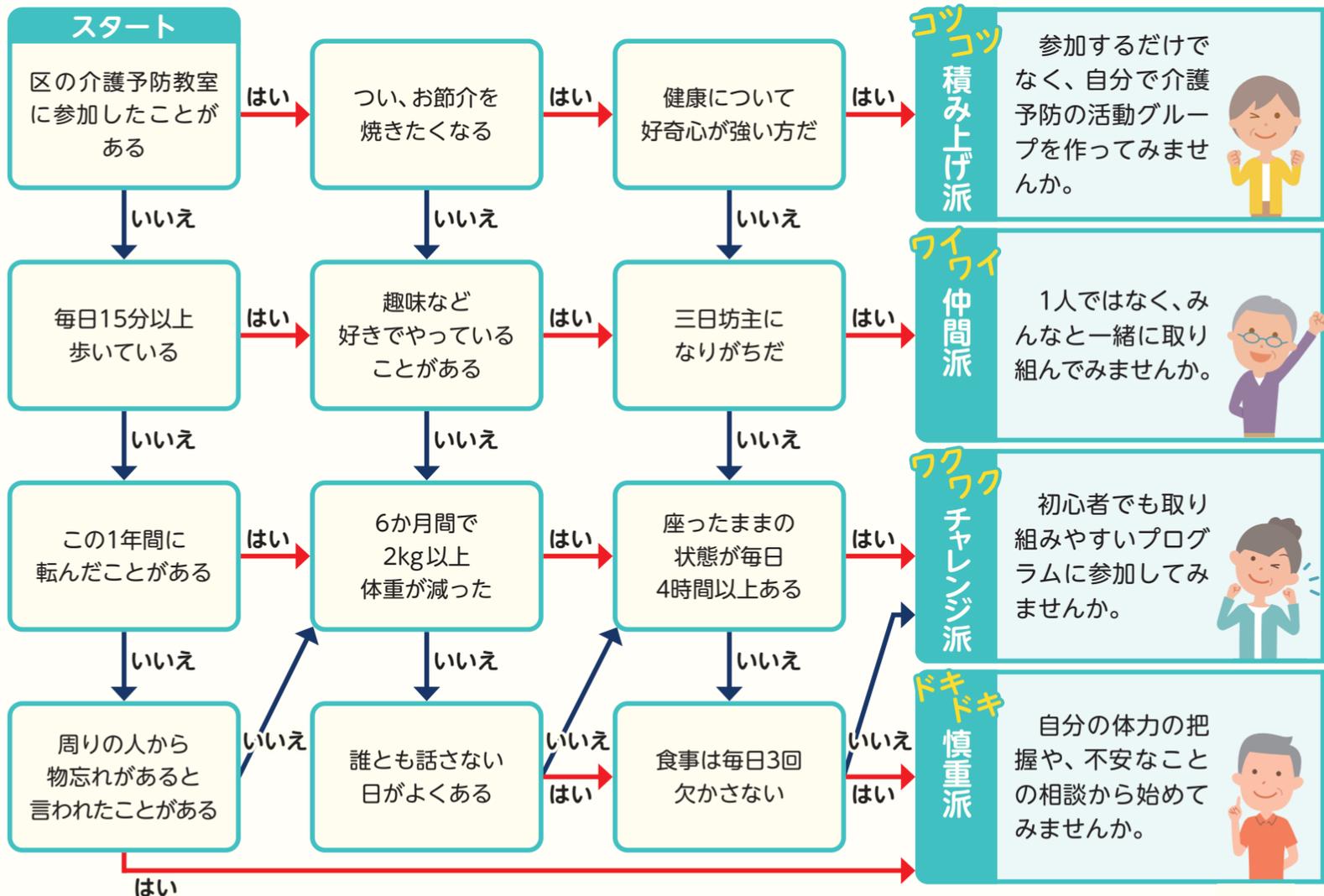
冊子「ほっぷステップ! 元気応援ガイド」もご覧ください(区HPで閲覧可)。



### フレイル予防4つのポイント

- 運動** 週2回以上の運動を習慣にしましょう
- 口腔ケア** お口の体操で、かむ筋肉を鍛えましょう
- 社会参加** 家族・友人とのつながりや支え合いを大切にしましょう
- 栄養** 10種類の食品群から1日7種類以上の食品を摂りましょう

### 私はどんなタイプ? 自分に合ったフレイル予防・介護予防を見つけましょう!



SDGs(持続可能な開発目標)は、私たちがこの地球で暮らし続けていくために、2030年(令和12年)までに達成をめざす世界共通の17の目標です。1面に掲載する事業がめざす目標をアイコンでお知らせします。



3 すべての人に健康と福祉を