



「からだ編」

～ 質問票で
健康状態をチェック ～



2月号「オーラルフレイル編」3月号「低栄養編」に続き、今月号ではその他の「からだ編」についてお伝えします。下表の質問にお答えください。赤文字に該当したら要注意！

	質問文	回答	なぜこの質問なの？
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	主観的な健康感であなたの健康状態を把握できます。
2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満	うつ状態などを反映した心の健康状態・生活満足度をみています。
3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ	いいえの理由を把握することで生活を見直すことができます。
4	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ	原因となる病気はないか、低栄養の恐れはないかなどをみています。
5	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	①はい ②いいえ	運動能力の状態を把握できます。はいの場合、転倒の危険性が高くなります。
6	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ	低栄養や筋力の低下などがあれば骨折を予防することが大切です。
7	ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか	①はい ②いいえ	体操など運動習慣があることで身体的なフレイル予防に繋がります。

次号「改善編・健康長寿への道編」に続く



健康づくりポイント事業とは、健康のための行動を促し習慣づけることを目的とした事業です。健康診断を受診したりウォーキングやストレッチなどの運動、血圧測定や体重測定などを行うことでポイントが貯まり、合計15ポイント以上で応募することができます。

令和3年度の事業が2月10日に締め切りを迎え保健課長による商品の抽選が行われました。その結果、豪華1万円相当のお肉セット10名様をはじめ多数の方が当選しました。

その他にも先着200名様には市内温泉施設やプール・トレーニング施設の無料券もお渡ししました。

令和4年度も開催予定ですので皆さまの取り組みとご応募をお待ちしています。



豪華1万円相当のお肉セット



抽選の様子



特賞の大塚製薬セット

ゆずセット