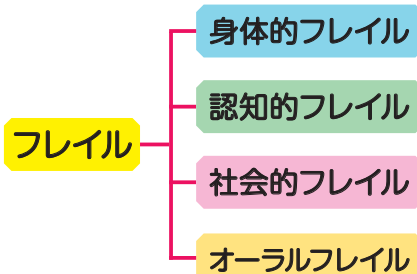


地域に出向く 『そ暮らしの保健室』

「歩くのが遅くなった」「食事量が減った」など、病気ではないけれど体が少し弱ってきている状態（フレイル）を早めに見つけ、対応することが住み慣れた地域で元気に健康に過ごすために大切です。

市では専門職が地域へ出向き、体力や生活の変化に早めに気づくための健康相談を行っています。



フレイル予防のために
各健康測定を実施中！



- ▶▶▶ 体力測定
片足立ちテスト：バランス能力を確認
握力測定：全身の筋力の指標を確認
体組成測定：筋肉量・体脂肪量などを確認
- ▶▶▶ 口腔機能
「パ・タ・カ」と発音して、舌や口の動きを確認
食べる力や話す力の低下を早期に発見
- ▶▶▶ 骨密度測定
骨の健康状態を確認し、骨折予防に繋がります
※市内にお住まいの75歳～84歳までが対象

測定の結果、健康リスクが高いと判断され、同意をいただいた方には後日専門職（歯科衛生士・管理栄養士・理学療法士・看護師など）による個別フォローを行います。また生活習慣の見直しや運動・栄養のアドバイスなど継続的にサポートします。健康相談は、市内のスーパーや医療機関などで実施しています。予約は不要で無料です。のぼり旗を目印にお越し下さい。

開催予定（8月～9月）

10月以降の日程についてはお問い合わせください。

日 時	場 所
8月 6日（木）午前10時～午後2時	メセナ住吉交流センター
8月14日（金）午前 9時～正午	JA 所鹿児島財部支店
8月20日（木）午前10時～正午	昭南病院
8月27日（木）午前10時～正午	JA 南之郷事業所

日 時	場 所
9月 3日（木）午前10時～正午	財部記念病院
9月10日（木）午前10時～正午	昭南病院
9月17日（木）午前10時～午後2時	A コープ末吉店
9月24日（木）午前10時～午後2時	財部温泉健康センター

暮らしの保健室のようす



黄色いのぼり旗
が目印です！

お問い合わせ

▶ 次回は「個別健(検)診」について掲載します。楽しみに。

保健課 健康増進係 ☎ 0986-76-8806

健康に関する疑問は保健課へご連絡ください。