

始めていますか？フレイル予防

2月はフレイル予防月間です

この機会に心身の健康を振り返り、自分にできるフレイル予防を始めてみませんか？

☎ フレイル対策推進課 (☎ 23-5458 FAX 23-5460)

フレイルって何？

「フレイル」は、健康な状態と介護が必要な状態の間であり、加齢などにより心身が衰えた状態です。「フレイル」の状態では、生活の質が低下したり、病気になったときに治りが遅くなったり、さまざまな合併症を引き起こす危険があり、多くの方は「フレイル」状態を経て要介護になると言われています。

一方、「フレイル」は早期に気づき、適切に対処することで、健康な状態へ改善することが期待できます。



健康 ◀▶ フレイル ▶▶ 要介護

フレイル予防（フレイル状態からの改善を含む）には、運動・栄養・社会参加の3つのポイントを意識することが効果的です。楽しみながら実践できる自分に合ったフレイル予防のスタイルを見つけて、取り組んでみましょう。

フレイル予防の3ステップ！

米子市では、65歳以上の方を対象に、フレイル予防の取り組みを行っています。

1 フレイル度チェックを回答する

日々の生活を振り返る、25項目の簡単な質問です。市内15か所以上にフレイル度チェック会場を設けているほか、フレイル予防アプリなどでの回答もできます。フレイル度チェック会場は市ホームページからご確認ください。
<https://www.city.yonago.lg.jp/39870.htm>

2 チェックの結果を知る

「健康」「プレフレイル」「フレイル」の3段階の判定と、フレイル予防への個別アドバイスも知ることができます。

3 自分に合ったフレイル予防を始める

チェックの結果から、自分の心身の状態に合ったフレイル予防を始めましょう。米子市では次の支援をご用意しています。

「プレフレイル」「フレイル」
判定の方

フレイル予防実践教室

フレイル予防について学べる3か月間の教室をご案内します。フレイル状態の改善をめざしましょう。

「健康」判定の方

フレイル予防優待チケット

フィットネスやカルチャースクールなどのフレイル予防に役立つ教室を利用する際に、特典が受けられるチケットを差し上げます。

米子市フレイル予防アプリで手軽に日々の健康づくり！

フレイル予防を身近に感じ、より多くの方に日常的に取り組んでいただくため、米子市フレイル予防アプリを公開しました。日々の健康づくりにぜひお役立てください。



- ✓ 25項目の質問に答えてフレイル度を知る
- ✓ 食事、運動などの記録で健康づくりの励みに
- ✓ 米子市からの健康情報をタイムリーに受信



iPhone



Android



ぜひ使ってみてね！

米子市 イメージキャラクター ネギ太
鳥取大学医学部 プロジェクトキャラクター とさかちゃん
スマートライフ

中学生になると無料接種できないワクチン

定期接種の対象年齢が12歳までのワクチンがあります。この機会に母子健康手帳で予防接種の履歴を確認し、無料で接種できる機会を逃さないようにしましょう。定期接種の対象年齢を過ぎると任意接種(全額自己負担)での接種となります。

■無料接種の対象年齢

- ▶日本脳炎 第2期
9歳以上 12歳まで
- ▶二種混合(三種混合または四種混合の第2期)
11歳以上 12歳まで

☎健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

小学校就学前の1年間で接種するワクチン

麻しん・風しん混合(MR)第2期の定期接種(無料)の期限がせまっています。未接種のまま期限が過ぎないように、早めに接種をおすすめください。

■対象 平成29年4月2日~平成30年4月1日生まれ
※米子市に住民票がある方に限る

■定期接種期限 令和6年3月31日
※期限を過ぎると全額自己負担になります。

☎健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)

化学物質過敏症を知っていますか?

化学物質過敏症とは、大量の化学物質との接触、または微量でも長期間接触することで引き起こされるさまざまな症状のことです。

化学物質は、防虫剤や洗濯用洗剤、柔軟剤、タバコ、印刷のインクなど、身近にさまざまなものがあります。症状は、頭痛、めまい、腹痛、思考の低下、不眠などで、症状の出方も人によって異なります。

見た目にはわかりにくいこのような症状で苦しんでおられる方へのご理解とご配慮をお願いします。

☎健康対策課 (☎ 23-5452 FAX 23-5460)

第117回 一般公開健康講座

甲状腺の病気は、あまり聞き慣れない方も多いかと思いますが、働き盛りの方や学生さんが発症することもあり、身近に起こる病気でもあります。甲状腺の病気を見逃さないための注意点や、甲状腺の病気にかかったときに気をつけていただきたい点について、わかりやすくお話しします。

- 演題 甲状腺の病気のお話
- 講師 ふくい内科クリニック 大倉 裕子 先生
- とき 2月29日(木) 午後2時~3時30分
- ところ 米子市文化ホール メインホール

※入場無料、申込不要

☎鳥取県西部医師会 (☎ 34-6251 FAX 34-6252)

新型コロナワクチン接種 3月31日まで

新型コロナワクチンの無料接種は3月31日までです。接種を希望される方は、お早めに医療機関にお問い合わせください。

	初回接種	令和5年秋開始接種
対象	これまで新型コロナワクチンを接種していない生後6か月以上の方	初回接種を完了した方のうち、最終接種から3か月以上経過した生後6か月以上の方
接種回数	▶生後6か月~4歳 3回(ファイザー社ワクチンの場合) ▶5歳以上 2回	期間内に1人1回

■接種場所 市内医療機関

■接種券の再発行

ワクチン接種には接種券が必要です。とっとり電子申請サービス(右記QR)または電話でお申し込みください。



☎健康対策課 (☎ 21-4080 FAX 21-8708)

がんを予防する健康習慣

がんと生活習慣は深い関わりがあります。生活習慣を改善することで、がん予防に取り組むことができます。

■あなたの生活習慣をチェック!

- たばこを吸っていない、または禁煙している。
- お酒を飲みすぎしていない。
- 減塩を心がけている。
- 定期的に身体を動かしている。
- 適正体重を維持している。



「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの健康習慣を実践する人は、0または1つ実践する人に比べ、男性で43%、女性で37%がんになるリスクが低くなると言われています。また、感染もがんの主要な原因であり、肝炎ウイルス、ピロリ菌、ヒトパピローマウイルス(HPV)などの検査を受けることもがんの予防につながります。できそうなことから取り組み、1つでも多くの健康習慣を身につけていきましょう。

(参考: 国立がん研究センター がん情報サービス)

☎健康対策課 (☎ 23-5472 FAX 23-5460)