



みんなで楽しく「フレイル予防」

～人生100歳時代 いつまでも元気でいるために、だから今からフレイル予防～

自分でも気が付かないうちにフレイル(※)になっていることが懸念されています。フレイルは、ちょっとした衰えにいち早く気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすることで、進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。また、健康寿命を延ばすことにもつながります。
※年を重ねて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のこと

フレイルチェックを開催します!

専門研修を修了した市民の「フレイルサポーター」が皆さんのフレイルチェック(※)をお手伝いします。ご自身の健康状態を知り、フレイル予防のための3つの柱(①身体活動、②栄養、③社会参加)を意識した生活を送りましょう。

※東京大学高齢社会総合研究機構が開発したプログラムです。皆さんのからだやこころの状態がどのような状況におかれているのかを楽しみながら確認でき、日常生活を振り返る良い機会となります。

- ◆日程 4月30日(木)、5月22日(木)、6月17日(金)、7月22日(金)、9月27日(金)
- ◆時間 13時30分～15時45分
- ◆会場 市役所市民室
- ◆内容
 - ・フレイルに関する質問票への回答(お口の元気度、人とのつながり、社会参加)
 - ・体の測定(※)と結果説明
 - ※滑舌・片足立ち上がり・握力・ふくらはぎ周囲長・手足の筋肉量
- ◆対象 60歳以上の市内在住者
- ◆定員 各回15人
- ◆申込方法 4月3日(木)から電話・FAX・メールにて(申込順)



▲滑舌



▲片足立ち上がり



▲握力



▲ふくらはぎ周囲長



▲手足の筋肉量

問合せ 高齢者支援課 地域包括支援室(2階) [houkatu@city.mobara.chiba.jp](mailto:hokatu@city.mobara.chiba.jp)
☎(20)1583 FAX(20)1610

4月は「若年層の性暴力被害
予防月間」です!

性犯罪・性暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されません。同意のない性行為は、いかなる理由・関係性であっても全て性暴力です。

近年では、特に10代・20代に対するSNSなどを使った性暴力の手法などが巧妙になっていきます。「被害に遭っているかも」と思ったら、一人で悩まず相談してください。不安に寄り添いながら支援をする公的な相談窓口があります。プライバシーに配慮し、秘密は厳守しますので、安心して相談してください。

【相談窓口】

・性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

☎#8891

・性犯罪被害相談電話

☎#8103

・女性の人権ホットライン

☎0570(070)810

・こども家庭センター(8階)

☎235500 FAX(20)1606

※土日・休日を除く