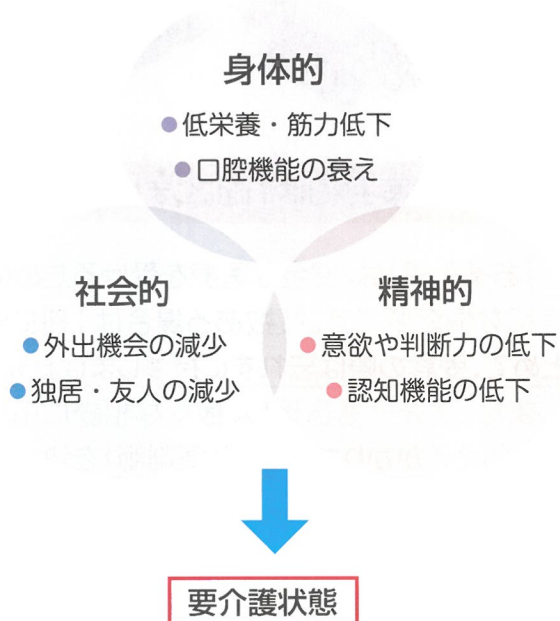


フレイル(虚弱)に気をつけましょう!

「フレイル」をご存知ですか?

フレイルとは、加齢とともに心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。フレイルの原因となる筋肉量や心身の活力の低下を防ぐためには元気なうちから注意が必要です。

虚弱(フレイル)の要因



日頃の食生活を見直し、運動や社会参加に積極的に取り組み、定期的に健康診査や口腔ケアを受けるなど、自分に合ったフレイル対策を始めましょう。

75歳の無料歯科健診を実施します!

しっかり噛んで、飲み込めること。お口の健康は、健康寿命に大変重要です。

正しいブラッシングと定期的に歯科健診を受けて、お口を健やかに保っていきましょう!

県内歯科医療機関での **個別健診** です。

対象者 : 令和4年度中に75歳になられた被保険者及び新規被保険者

受診期間: 加入日から3か月間

受診券の再発行は、福井県後期高齢者医療広域連合(0776-54-6330)にお問い合わせください。



◎お口の健康はフレイルと深く関係しています。

噛む・飲み込む・話すといった口腔機能が衰えることを「**オーラルフレイル**」と言います。

今のうちから口腔ケアを行い、いつまでもおいしく食べて楽しく話せるように、お口の健康を守りましょう。

健康診査を受けましょう!

高齢期の健康を守るために健康診査を活用しましょう。

通院中の検査と健診での検査は、検査項目が異なる場合があります。かかりつけ医に相談し毎年健診を受けましょう。



75歳を過ぎれば、多かれ少なかれからだに不調があるのが当たり前です。健診で自分のからだの状態を知り、症状が軽いうちにきちんとコントロールしましょう。



健康診査の お問い合わせは

市町名	担当窓口	電話番号
福井市	健康管理センター	0776-28-1256
敦賀市	健康推進課	0770-25-5311
小浜市	健康管理センター	0770-52-2222
大野市	健康長寿課	0779-65-7333
勝山市	健康体育課	0779-87-0888
鯖江市	健康づくり課	0778-52-1138
あわら市	市民課	0776-73-8015
越前市	健康増進課	0778-24-2221
坂井市	健康増進課	0776-50-3067
永平寺町	保健センター	0776-61-0111
池田町	保健福祉課	0778-44-8000
南越前町	保健福祉課	0778-47-8007
越前町	健康保険課	0778-34-8710
美浜町	健康福祉課	0770-32-6704
高浜町	保健福祉課	0770-72-2493
おおい町	すこやか健康課	0770-77-1155
若狭町	健康医療課	0770-62-2721

(令和4年4月)

いつまでも元気に暮らすために!

現在は4人に1人が高齢者(65歳以上)ですが、高齢者のうち18%の人が「要介護認定」を受けています。

要介護状態にならないよう
元気なうちから介護予防に心掛けましょう



福井県後期高齢者医療広域連合

福井市西開発4丁目202-1
福井県自治会館5階
☎0776-54-6330

福井県後期高齢者医療広域連合 検索

お薬と上手に付き合うために!

◇薬の飲み残しはありますか?

自己判断で服薬を中断したり、飲み忘れてしまうと回復が遅れる原因となります。

飲み残しの薬がある場合には、医師・薬剤師に相談してください。



◇「お薬手帳」は1冊にしましょう!

「お薬手帳」は、安全な医療を受けるための大切な情報源です。複数ある場合は1冊にまとめて、受診の際は忘れずに持参しましょう。

また、薬を一括管理し、様々な相談に応じてもらえるかかりつけ薬局(薬剤師)を決めておくことも大切です。

◇ジェネリック医薬品を利用しましょう!

ジェネリック医薬品を利用することで、医療の質を落とすことなく、医療費を節約することができます。