

## 人とのつながり・社会参加のポイント 健康長寿に向けてフレイル予防

いつまでも元気に過ごすためには「フレイル（虚弱）」を防ぐことが大切です。フレイル予防のためには、人とのつながりや社会参加を保つことが重要といわれています。健康な状態でも人との交流が少なくなると、不活発による体力・筋力の低下や気持ちの落ち込み、認知機能の低下など、心身の機能が衰えてフレイルに陥る可能性があります。今回は、人とのつながり・社会参加のポイントについてお知らせします。

人とのつながりや社会参加のポイント～心身の健康を保つために交流が大切です～

- 1 家族や友人と対面または電話などで話しましょう
- 2 家族や友人と手紙やメール、SNSなどで交流しましょう
- 3 買い物、近所への散歩、定期通院も社会参加につながります
- 4 趣味や習い事、ボランティア活動で外出・交流しましょう



人とのつながりや社会参加は認知症予防、フレイル予防につながります。色々な方と交流を持ち、フレイルを予防しましょう。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。

## 希望者はお早めに申し込みを 令和4年度簡易脳検診（脳ドック検診）を追加募集します

町では、次のとおり簡易脳検診（脳ドック検診）を実施しています。現在、3月の日程に空きがあり、随時申し込みを受け付けていますので、希望される方はお早めに申し込みください。

なお、申し込みは先着順となっていますので、ご了承ください。

### ◆対象

満30歳以上の町民

次に該当する方は今年度の簡易脳検診（脳ドック検診）は対象外となります。

- ・令和2年度および令和3年度に簡易脳検診（脳ドック検診）を受診された方
- ・心臓ペースメーカーや脳動脈クリップなど体内に金属が埋め込まれている方（人工関節の場合は主治医の許可が必要です）
- ・脳血管疾患などで治療歴のある方、または医療機関で経過観察中の方
- ・妊娠されている方

### ◆検診場所

函館新都市病院（函館市石川町）

※病院への送迎はありません

### ◆検査内容

頭部MR I（脳の断層写真）、頭部MR A（脳の血管撮影）、頸部X線撮影、血圧測定、血液検査、尿検査

### ◆検査料金

4,700円（生活保護世帯は無料）

### ◆検診日程

3月1日（水）、2日（木）、3日（金）、7日（火）、8日（水）、9日（木）、10日（金）、13日（月）、14日（火）、15日（水）、16日（木）、17日（金）、20日（月）、23日（木）、24日（金）

検診は1日定員2～3名で、時間は午後2時10分、午後2時30分、午後2時50分のいずれかとなっています。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係（7-5291）へ。