健康経営サポートニュース

No.　108（令和６年２月号）

（２　０　１）

２月１日は　フレイルの日　です!

フレイルとは

加齢とともに、体や心のはたらき、
社会的なつながりが弱くなった状態を指します。
そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて適切に行動することで、健康な状態に戻ることができます。

自身や家族の様子で気になることはありませんか？

- □椅子から立ち上がるとき手すりや杖が必要
- □6ヶ月で2～3kg以上、体重が減ったまたは増えた
- □以前と比べて固い物が食べにくくなった
- □週に1回以上家族以外の人と会う場所に出かけていない
- □楽にできていたことが面倒に感じる

大分県版フレイルチェックシート
↓ダウンロードはこちら

「もしかして、フレイルかも？」と思ったら･･･

市町村の介護予防担当課またはお近くの地域包括支援センターにご相談ください。

フレイルを予防するためには

運動（体操）　食事（栄養）　口の健康　社会とのつながり　が大切です！

【問合せ先】 大分県福祉保健部高齢者福祉課　　地域包括ケア推進班　TEL：097-506-2767

おおいた歩得（あるとく）
第2回カードランク特典抽選開始のお知らせ

県が運営している健康アプリ「おおいた歩得」のカードランクに応じた抽選受付が始まります。
今年度最後の抽選です。ご自身のカードランクをお確かめの上、ぜひお申込みください♪

抽選応募対象
シルバーカード･ゴールドカード･プラチナカードをお持ちの方
抽選応募受付期間
2月16日(金)～3月1日(金)

当選賞品(一部紹介)

✸プラチナカード
・「レゾネイトクラブくじゅう」宿泊チケット
✸ゴールドカード
・大分⇆神戸航路ツーリストルーム　ペア乗船券(徒歩)
✸シルバーカード
・大分県産乾しいたけと加工品詰め合わせセット
・大分県産米「ヒノヒカリ」5kg
・フンドーキン醤油「ヘルシーセット」
・くにさき七島藺工芸品

【問合せ先】 大分県福祉保健部健康づくり支援課　　TEL：097-506-2666

薬務室からのお知らせ
「はたちの献血」キャンペーンを実施しています！

献血者が減少しがちな冬期に、「はたち」の若者を中心に広く県民に献血に関する理解と協力を求めるためのキャンペーンを行っています。
献血をこれまでしたことがない皆さんも、ぜひこの機会に献血をしてみませんか？

【問合せ先】 大分県福祉保健部薬務室　　TEL：097-506-2650