

# カラダみるCafe スペシャル フレイル予防大測定会

「自分の体をもっと大切にしよう」と思えるきっかけづくりの場として、さまざまな健康測定・相談ができるイベント「カラダみるCafe」を月1回開催しています。9月はいつもの内容に加えて、スペシャル版として「フレイル予防大測定会」を開催します。

日にち／9月26日(火) 場所／西コミュニティセンター ※予約は不要です。

## 1. オーラルフレイル予防ミニ講話

固いものが食べにくくなった、お茶や汁物でむせることが増えた、という症状は、オーラルフレイルのサインかもしれません。歯科医師による専門的知見を踏まえた講話で、オーラルフレイルについて学びましょう。

時間／11時～11時30分 講師／高藤歯科医院 歯科医師 高藤 康夫 氏



## 2. 専門職などによる健康測定

さまざまな運動機能測定や健康測定を行います。みそ汁を持参した方は塩分測定ができます。理学療法士、保健師、管理栄養士などの専門職と一緒にご自身の体の状態を確認しませんか。

時間／10時30分～12時30分

測定内容／歩行速度、立ち上がり、握力、血管年齢、骨密度、口腔機能、塩分（みそ汁持参）など

### フレイル予防の取り組み紹介

市では、町内会や老人クラブなどの活動の場に伺い、フレイル予防教室を行っています。理学療法士・管理栄養士・歯科衛生士・保健師などによる健康講話や体力測定、運動などを通して、楽しくフレイル予防に取り組んでいます。

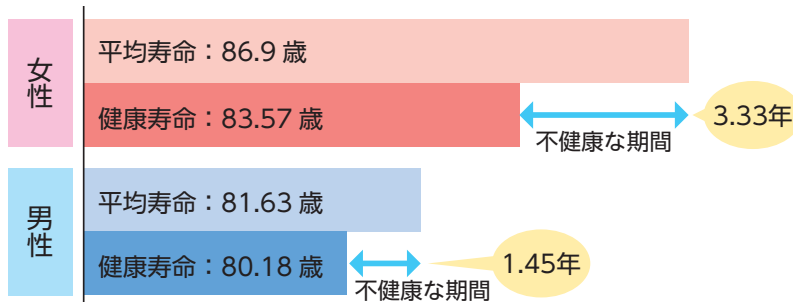


問／健康増進課 (☎23-0794)、介護福祉課 (☎24-3016)

## 9月は健康増進普及月間です

健康増進普及月間とは、健康に対する国民一人ひとりの自覚を高めて、健康づくりの実践を促進していくことを目的として厚生労働省が定めているものです。

### 岩沼市の平均寿命と健康寿命（令和2年）



※「健康寿命」とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく過ごせる期間のことです。また、平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味します。

※出典：データからみたみやぎの健康（令和4年度版）

健康寿命を延ばすために  
みんなで始めよう！

チャレンジ「いわぬま」大作戦

- い くぞけんしん
- わ ざあり減塩
- ぬ くなお野菜
- ま いにち運動

### 人口と世帯

(5年7月末現在)

住民基本台帳人口	
男 21,463人 (-28)	
女 21,974人 (-7)	計 43,437人 (-35)
転入 128人	転出 138人
出生 14人	死亡 39人
世帯数 18,801世帯 (-16)	

( ) 前月比

### 火災と救急

(5年7月中)

〈火災〉	2件	〈救急〉	239件
建物	1件	交通事故	3件
車両	0件	急病	156件
林野	0件	一般負傷	18件
その他	1件	転院	50件
		その他	12件
		火災	0件

(岩沼消防署調べ)

### 市内の交通事故件数

(5年7月末現在)

	7月中	1月からの累計	前年累計比
人身事故	2件	45件	-4件
死亡	0人	1人	0人
負傷者	3人	51人	-1人

(岩沼警察署調べ)