

# 「玄さん元気教室」でフレイル予防!

玄さん元気教室では、保健師・栄養士・歯科衛生士が各団体を巡回し、健康づくり(フレイル予防)に関する講話を実施しています。フレイル予防のポイントは運動・食生活・社会参加です。玄さん元気教室では、身近な会場(区の会館等)でDVDを見ながら体操を行います。仲間と交流しながら、フレイルを予防しましょう。

## 「フレイル」とは?

フレイルとは、年をとって体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。「健康」と「要介護状態」

の間の段階で、高齢者の多くがフレイルの過程を経て要介護状態になると考えられています。

## 社会参加(趣味・ボランティア・就労など)

できるだけ1日1回以上外出しましょう。食材の買い物、近所の散歩なども外出の機会となります。

## フレイル予防の3つのポイント

### 栄養(食事の改善)

栄養不足に注意し、バランスのとれた食事を3食とりましょう。

お口の健康(口腔ケア)にも気を配りましょう。

### 身体活動(ウォーキング・ストレッチなど)

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



内町区玄さん元気教室

## 口腔機能を保つための口腔体操

「パ、タ、カ、ラ」と発音することで、口の周りの筋肉や舌の機能を、維持・向上できます。



《問合せ》健康増進課  
☎21-9095

## 「正しい歩き方講座」受講者募集

### ▼日時

日にち	1 枠目	2 枠目	3 枠目
10月23日 (金)	午後1時～ 1時50分	午後2時～ 2時50分	午後3時～ 3時50分
10月24日 (土)	午前9時～ 9時50分	午前10時～ 10時50分	午前11時～ 11時50分
10月30日 (金)	午後1時～ 1時50分	午後2時～ 2時50分	午後3時～ 3時50分

▼場所 立野庁舎

### ▼内容

理学療法士による個別相談。一人ひとりの膝や腰の状態を確認し、ウォーキングフォームの確認や筋力トレーニングを紹介

### ▼対象者

ウォーキングに関心があり、膝痛や腰痛の不安のある40歳以上の市民。ただし、膝痛・腰痛のため、医療機関に通院しているものは除く

▼定員 9人(3日×3枠)

▼参加費 無料

▼申込方法 電話またはファクスにて受付け(申込期間10月6～16日) ※先着順  
《問合せ》健康増進課 ☎21-9095 FAX24-9605



# 高齢者 インフルエンザ 予防接種

インフルエンザは、ワクチンを接種することで、かかりにくくなり、かかっても重症になることを防止することができますとされています。

市では高齢者を対象にインフルエンザ予防接種を実施します。

## ▼対象

次のいずれかの市民

▽65歳以上で接種を希望する方

▽60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、または呼吸器の機能障害などで、日常生活が極度に制限される程度の障害を有する方、およびヒト免疫不全ウイルスで免疫機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する方

## ▼接種期間

10月1日(木)～2021年1月31日(日)

▼接種回数 1回

## ▼自己負担

1,500円(市民税非課税世帯、生活保護の方は免除申請書の提出で無料)

※料金の免除申請書を提出する方は、予防接種時に医療機関で申し出てください。料金支払い後の返金はできません。なお、税情報閲覧の結果、該当しないことが判明した場合は、後日自己負担金を請求します。

## ▼申込み

市内高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関に直接申し込んでください。

## ▼接種に必要なもの

健康保険証、市民税非課税世帯の方・生活保護の方は印鑑(自己負担金免除申請書兼同意書の記入の際に必要)

※接種に必要な予診票・同意書は市内の協力医療機関、健康増進課、各振興局市民福祉課にあります。

※かかりつけ医、長期入院中、または施設等に入所しているなどの理由で市外での接種を希望する方は、健康増進課または各振興局市民福祉課で事前に申し出てください。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

《2020年度豊岡市高齢者インフルエンザ予防接種協力医療機関一覧表》

医療機関	住所	電話番号
公立豊岡病院	戸牧1094	22-6111
公立日高医療センター	日高町岩中81	42-1611
公立出石医療センター	出石町福住1300	52-2555
※公立豊岡病院は継続治療中の方のみ予約してください。		
あかまつ小児科	九日市下町119	22-0700
いがらし医院	城南町5-11	29-2766
浮田整形外科医院	若松町7-5	29-0017
江本内科クリニック	江本503	29-0333
大井医院	城南町8-12	24-1001
小幡内科医院	中陰376-22	24-2511
きょうこ内科クリニック	寿町2-36	24-7772
クリニック富江	若松町5-38	22-3100
さくらクリニック	弥栄町1-32	23-8668
しば耳鼻咽喉科医院	戸牧299-8	29-0115
しらゆり診療所	小田井町17-7	24-7201
田中クリニック	正法寺631	29-3100
ちば内科・脳神経内科クリニック	九日市下町5-1	22-7000
中治内科クリニック	京町5-43	24-1890
中島医院	高屋1054	24-9500
中田医院	瀬戸77-20	28-2016
舟木内科医院	京町3-21	22-3538
モリヤマ診療所	桜町11-7	23-5100
やすだ内科クリニック	戸牧37-5	22-1159
由利医院	大磯町9-53	22-2382

医療機関	住所	電話番号
吉田クリニック	玉淵133-1	26-8188
ろっぽう診療所	今森465-1	24-7007
浅見医院	城崎町湯島349-1	32-2610
藤本医院	城崎町来日128-7	32-3181
内山医院	竹野町竹野344	47-0010
賀嶋医院	竹野町竹野2510	47-0005
森本診療所	竹野町森本513-1	48-0001
尾松内科クリニック	日高町上石230-2	42-0885
北村内科	日高町日置29	42-3110
谷垣医院	日高町伊府660	44-0010
つるさこ耳鼻咽喉科	日高町土居170-1	42-5800
のだ内科クリニック	日高町岩中212-1	42-1022
長谷川クリニック	日高町国分寺400-13	42-3955
前田クリニック	日高町東芝250	43-1100
神鍋診療所	日高町栗栖野60-34	45-0003
中沢医院	出石町本町66	52-5803
平位医院	出石町福住383-7	52-0511
藤原医院	出石町松枝105	52-2301
由良内科クリニック	出石町八木36	52-2006
和田内科クリニック	出石町町分131-3	53-2788
合橋診療所	但東町出合76	54-0011
高橋診療所	但東町久畑126	55-0036
資母診療所	但東町中山788	55-0303