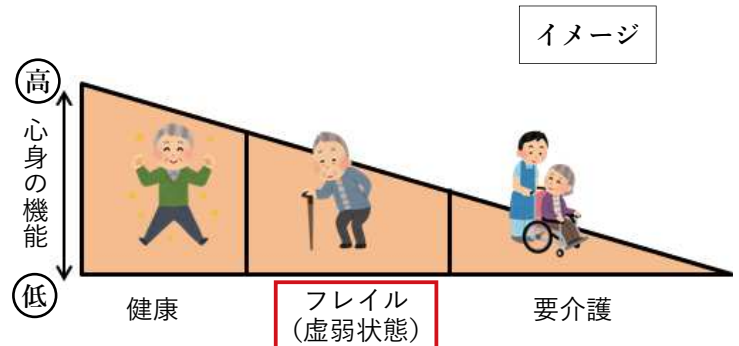


フレイルを予防して、健康寿命を延ばそう！

フレイルってなんだろう？

「フレイル」とは、加齢に伴い、心身の機能が低下し、健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」のことです。

高齢者は、複数の慢性疾患に加え、加齢に伴う低栄養、筋力や口腔機能・認知機能の低下、社会的なつながりの低下などにより、フレイルになりやすいといわれています。



**早い時期にフレイルの兆候に気づき、
予防や生活習慣の見直しを行うことで改善することが可能です！
フレイル予防のための市の取り組みを紹介します！**

1

今年度から、後期高齢者健康診査で、フレイルに関する質問票を実施し、早期の発見につなげます。

2

後期高齢者健康診査の結果などから、低栄養や口腔機能の低下、生活習慣病などに対する支援が必要な方に健康相談や保健指導などを行います。

3

市民の皆さんがフレイル予防に取り組めるよう、健康教室などをご案内します。



【質問票の一部を紹介します】

- | | |
|--------------------------------------------|------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 歩く速度が遅くなったと思いますか | <input type="checkbox"/> 週1回以上は外出していますか |
| <input type="checkbox"/> この1年間に転んだことがありますか | <input type="checkbox"/> たばこを吸いますか |
| <input type="checkbox"/> 1日3食きちんと食べていますか | <input type="checkbox"/> 周りの人から、物忘れがあるとされていますか |
| <input type="checkbox"/> お茶や汁物でむせることがありますか | <input type="checkbox"/> 体調が悪いときに相談できる人がいますか |

適度にからだを動かしましょう！

直接または電話などで、友達や家族とお話しをしましょう！

1日3回の食事を摂りましょう！

「フレイル」を予防して、いつまでも健康でイキイキと生活しましょう！

問合せ 健康づくり推進課 TEL 21-3300 IP 050-5528-5180



24時間いつでもどこでも！ 7月20日(火)から電子書籍貸出サービスが始まります

インターネットを使って24時間電子書籍の貸出・返却などを行う「電子書籍貸出サービス」を開始します。

お持ちのパソコンやタブレット、スマートフォンなどの端末で、いつでもどこでもご利用いただけます。

電子書籍とは？

パソコンやスマートフォンなどの電子機器で読むことのできる「デジタルの本」です。ご自宅や通勤・通学中、あるいは旅行先などでも書籍を読むことができます。

また、文字の大きさを変更する機能や音声読み上げ機能が付いた書籍もあるため、紙の本が読みづらい方でも読書を楽しむことができます。



開始日時 7月20日(火) 午前9時～

利用できる方 市内在住か通勤・通学している方で、有効期限内の利用カードをお持ちのかた

*利用カードをお持ちでない方は、図書館でカードを作ってからご利用ください。

*広域または全国の利用カード（青色）や移動図書館の利用カードではご利用になれません。

*有効期限（5年間）を過ぎた場合は、図書館で利用カードの更新手続きをしてからご利用ください。

貸出点数 1点

貸出期間 7日間

*貸出期間を過ぎると自動で返却となります。

*次に予約している方がいない場合に限り、1回7日間の貸出延長ができます

利用方法

* 7月20日の午前9時から利用できます。それ以前はメンテナンス画面の表示となります。

STEP 1

「電子書籍貸出サービス」のホームページにアクセスしてください。

IDとパスワードを入力

ID：利用カードの10桁の番号

パスワード：生年月日【西暦+誕生日】の8桁（利用カード作成の際に設定したパスワードとは異なります。）
（例）昭和30年（1955年）4月1日生まれの方のパスワードは19550401

*ログイン後にパスワードの変更ができます。

*パスワードはご本人で責任を持って管理し、他人に知られないようご注意ください。



STEP 2

STEP 3

借りたい本を選択してください。

*詳しくは、ページ一番下の「ご利用ガイド」をご覧ください。



電子書籍貸出サービス



問合せ 記念図書館 TEL 24-7714 IP 050-5528-4946