



けんこうの芽

編集発行／台東区健康部健康課 〒110-8615 台東区東上野4-5-6 TEL 03-5246-1178 FAX 03-5246-1059

主な内容
1頁 高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組んでいます！
2頁 たいチャレで都の特典も獲得しよう！／健(検)診を受診しましょう！／特定保健指導を受けましょう／口腔ケアでフレイル予防！お口の困りごとをご相談ください
3頁 歯科基本健康診査・20歳(はたち)の歯科健診を受けましょう／こころの健康習慣～元気なこころのためにできること～
4頁 熱中症は予防できます ～正しく予防し、暑い夏を乗り切りましょう～／もしもの時、あなたはAEDを見つけられますか？

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に取り組んでいます！

区では、高齢者のみなさんが健康でいきいきと暮らせるよう、

- 病気の予防や重症化予防を目的とした「保健事業」
- 介護が必要にならないようにするための「介護予防・フレイル予防」

を一体的に進めています。特に、加齢に伴う心身の衰え(フレイル)には早めの予防が大切です。

地域で元気に暮らすために、まずはフレイル予防から始めてみませんか。

いつまでも元気に 自分らしく
いきいきと暮らすために！



介護予防・フレイル予防

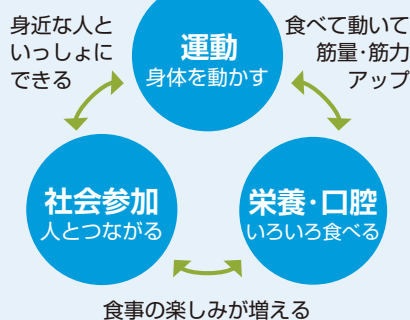
人との交流 通いの場

- 身近な場所で、楽しく、無理なく趣味活動や運動をしてみませんか



ワンポイント情報
台東区の後期高齢者は…
「元気」と感じている人が多い！

予防のポイント



ワンポイント情報
お問合せ 高齢福祉課 介護予防担当
TEL: 03-5246-1295

フレイルをご存知ですか？

フレイルとは、年齢とともに心身の活力が低下した**健康と要介護の中間の状態**を指します。フレイルの段階であれば、**自分次第で健康な状態に戻ることができます。**



お口に関するフレイルのことを「**オーラルフレイル**」といいます。詳しくは、2頁下段をチェック！

連携

保健事業

糖尿病 重症化予防事業

- 血糖値が高いと言われていませんか



お問合せ 国民健康保険課 庶務係
TEL: 03-5246-1251

ワンポイント情報
台東区の後期高齢者は…
生活習慣病が理由で通院している人が多い

低栄養 防止事業

- お食事は楽しんでいませんか
- 体重は減っていませんか



お問合せ 保健サービス課 栄養担当
TEL: 03-3847-9440

ワンポイント情報
台東区の後期高齢者は…
1日3食食べる人が少ない

区では、**体力づくりや栄養・生活習慣病の見直し**など、日常生活に取り入れやすいプログラムを用意しています。**身近な場所で気軽に参加できる講座やイベントに、ぜひご参加ください。**

フレイル予防教室

～今日から実践！しっかり噛んでおいしく食べる健口(けんこう)づくり～

フレイル予防やお口の健康の大切さを皆さんにお伝えします。
今の健康状態を知るための測定会も行います！

日にち **10月21日(水)**

場所 **台東区役所10階1001会議室(東上野4-5-6)**
事前申込みが必要です。詳しくは、広報たいとうに掲載予定。

ワンポイント情報
令和6年度台東区の後期高齢者(75歳以上)KDBデータ結果より引用

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

台東区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています

お問合せ

台東区役所 健康課 在宅療養連携担当
TEL: 03-5246-1215