

みんなで取り組もう 健康長寿



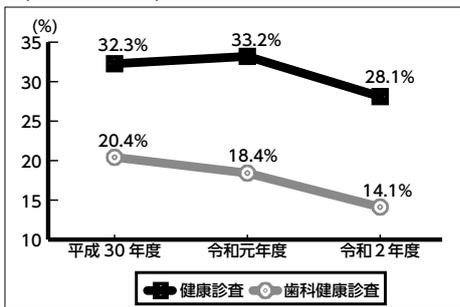
コロナ禍でも医療機関で必要な受診を

控えていますか？

- 健康診査や歯科健康診査の受診
- かかりつけ医への相談・受診

新型コロナウイルスの感染の懸念から、緊急事態宣言の解除後も全国的に健康診査・歯科健康診査の受診控えが続いていますが、過度な受診控えは健康上のリスクを高めてしまう可能性があります。

本市でも、新型コロナウイルス感染症発生前後での健康診査、歯科健康診査の受診率の減少がみられました。



健康診査では、年に一度、定期的な受診することで、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病の予防や早期発見、早

期治療から、脳卒中や心筋梗塞といった重症化の発症予防につながります。

また、歯科健康診査では、歯や歯茎などの状況、噛み合わせ、口腔衛生状態をみています。虫歯や歯周病が悪化したり、高齢者では、口のケアが十分にできなくなると、誤嚥性肺炎のリスクが高くなるおそれもあります。健康な生活のためには、お口の健康管理も重要です。

特に高齢者は、新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴う生活自粛により、生活習慣病だけでなく、フレイル（心と身体の働きが弱くなってきた状態のこと）の進行が危惧されています。フレイルは生活が不活発になることで進行します。

後期高齢者医療の健康診査ではフレイルのチェック、歯科健康診査では口腔フレイル（「噛む力」「舌や唇の動き」「飲み込む力」など口の機能が弱くなること）のチェックも行っていますので、コロナ禍の現在だからこそ、健康診査、歯科健康診査を受けて健康の維持・改善に役立てましょう。

※健康に不安があるときは、かかりつけ医・かかりつけ歯科医・医療機関に相談しましょう。

福祉医療課（内線198）

地球が大変です!!

今、地球温暖化が深刻な問題となっています。

これを解決していくために、これまでの大量生産・消費・廃棄型の暮らしを根本的に見直し、限りある資源を節約し、「地球にやさしい省エネライフ」を実践していくことが求められています。

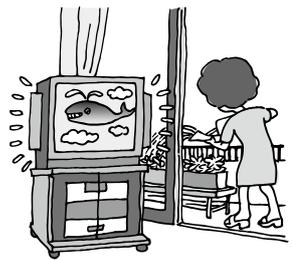


今月の省エネライフ目標！

不要なテレビのつけっ放しを控えましょう！

見る必要のないときにも、テレビをつけたままにしていますか。時計代わりなど、見てはいないのになんとなくスイッチを入れておけるようなことはやめましょう。

また、視聴するテレビ番組を厳選し、テレビを見る時間を減らしましょう。



地球にやさしい省エネライフ

電気製品の主電源が入りっ放しになっていませんか？

電気製品の待機消費電力は、決して小さくありません。リモコンでスイッチを切っただけでも電力を消費する機器がたくさんあります。電気製品の主電源はこまめに切りましょう。

また、電気製品を長時間使用しないときは、コンセントを抜くか、コンセントを抜かずテーブルタップ（延長コード）のスイッチで接続を切るなど、待機消費電力を控えましょう。



省エネライフの実践度をチェックしてみましょう！

府地球温暖化防止活動推進センターホームページ <http://www.osaka-midori.jp/ondanka-eco/index.html> で、あなたの省エネライフ（エコライフ）度をチェックしてみましょう。

環境衛生課（内線139、171）

いきいき介護予防

近年、新型コロナウイルス感染症の感染拡大による緊急事態宣言などにより、私たちの身体活動時間が著しく制限されました。その上、一人暮らしや近隣の人との交流が少ない場合、緊急事態宣言が解除された後も身体活動が回復しにくい状況でした。

このことが原因で、「フレイル（心と身体の働きが弱くなってきた状態のこと）」が引き起こされる可能性が高いことがさまざまな研究で明らかになってきています。

また、スポーツや趣味のグループに年数回以上参加している人が多い自治体ほど、フレイルに該当する人が少ないという結果も示されています。

最近、こんなことはありませんか？

- ・歩く速さが以前より遅くなった
- ・散歩や買い物などで外出することが減った
- ・他の人との交流が減った
- ・バランスのよい食事ができていない

・何度も同じことを尋ねたり物忘れをしたりするようになった

フレイル予防のために

高齢者ご自身へ

- ・感染予防に努めながら、買い物や園芸作業など、外出して体を動かしましょう

- ・感染予防対策がとられている地域のサロンや運動教室などに参加しましょう

- ・規則正しい生活とバランスのよい食事を心がけましょう
- ・積極的に人とコミュニケーションをとりましょう

高齢者のご家族や、地域のみなさんへ

- ・会話や声掛けをして、散歩などを動かすように勧めましょう

- ・直接会えない場合は、スマホやパソコンのテレビ電話などの活用や、電話の使用でつながりを保ちましょう

- ・感染予防対策をとり、運動や趣味の教室、交流会などを開きましょう



高齢介護課（内線183）

げんきっ！NPO

NPOとは営利を目的とせず社会活動をする組織です



「コロナに負けない」市民公益活動の現在

市民公益活動とは、「市民が自発的かつ自主的に行う活動」かつ「不特定かつ多数のものの利益の増進に寄与することを目的とする活動（社会貢献活動）」のことをいいます。

富田林市内の市民公益活動団体は、福祉・教育・まちづくり・スポーツなどの幅広い分野で活動しています。

■新型コロナウイルス感染症拡大の影響

新型コロナウイルス感染症が拡大して以降、イベントなどの事業の中止をはじめ、対面での会議も開催できなくなるなど、市民公益活動団体もその活動の縮小や休止、事業の計画変更など、多大な影響を受けました。

また、感染状況の落ち着きとともに、ようやく自分たちの活動を周知、発表する機会ができて、「あまり人が集まってもよくないので、宣伝に困ってしまう」

という新たな悩みもあるようです。

一方で、コロナ禍をきっかけに、オンラインでの会議やイベントの実施、SNSを活用した情報発信など、対面によらない新たな活動に挑戦した団体もあります。

■市民公益活動支援センターにご相談ください！

市民公益活動支援センターは、町会・自治会やNPO、ボランティア団体など、非営利で公益的な活動をする団体が利用できます。団体の設立・運営に関する相談の他、活動に役立つ情報提供やさまざまな講座も実施しており、登録団体には備品の貸し出しや、市内施設の会議室の利用など、さまざまなサービスを提供しています。

Zoomなどのオンライン会議サービスやSNSの活用に関する相談や支援も随時行っていますので、コロナ禍での活動方法に悩んでいる団体や、ICT（情報通信技術）の活用には自信のない団体は、ぜひ一度ご相談ください。

■市民公益活動支援センター ☎(26)7887
ところ 小金台二丁目5の10

人権・市民協働課（内線473）