

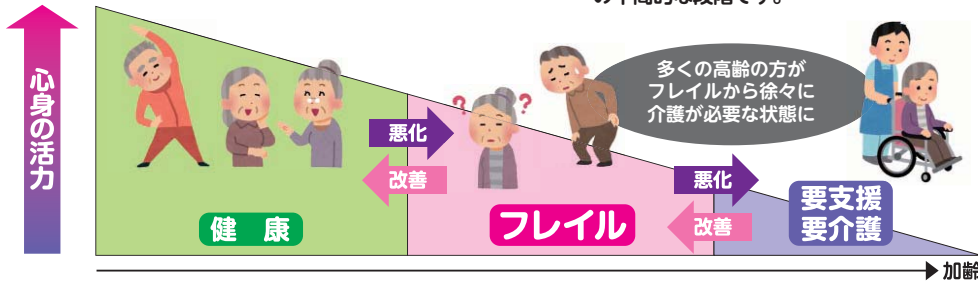
健康に長生きするために 今できることから始めよう



ご存じ
ですか?

フレイルのこと

加齢とともに、心身の活力(身体的機能や認知機能など)の低下が見られる状態のことをフレイルといい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。



フレイルの3つの要素

身体的
身体・
口腔機能低下、
低栄養

精神的
認知機能低下、
うつ

社会的
閉じこもり、
孤食、困窮



3つ以上あてはまったらフレイルです

- 体重が減ってきた
- 疲れやすい
- 握力が低下してきた
- 歩くスピードが落ちてきた
- 体を動かすことが少なくなってきた

要注意!



早く気付いて、毎日の生活を工夫することで予防できます

健康に長生きするためには、フレイルを予防することが大切です。2ページで紹介するプログラムに楽しく参加して、健康寿命を延ばしましょう。☎地域包括ケア推進課(☎228-0375 FAX228-8918)。



世界遺産
World Heritage Site of Osaka

百舌鳥
古市古墳群
Mozu-Furuichi
Kofun Group



目次

市政	2 ~ 4 6 7
くらし	4 5 7 ~ 11
催し	12 13 16 ~ 21
情報ひろば	14 15
区版	1 ~ 3

市政 12月から 水道料金引き下げへ
➡2ページ

市政「広報さかい」をいつも身近に
アプリやネットで配信
➡2ページ

特集 堺っ子を育む人 第3回
さかい子育て応援団
➡3ページ

年末年始 市の業務 年末は27日
(金)までなど
➡4・5ページ

市政 堺市ふるさと応援寄附金に
ご協力を/
➡6ページ

催し



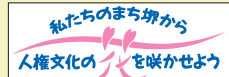
➡12ページ

催し 竹内街道・横大路(大道)まつり
➡13ページ

人のうごき

- 総人口 828,151人(180人増)
- 男 396,034人(145人増)
- 女 432,117人(35人増)
- 世帯数 359,827世帯(481世帯増)
- 面積 149.82km²
- 人口密度 5,528人/km²

令和元年11月1日推計()は前月比



堺市役所 ☎072-233-1101(代表)
〒590-0078 堺区南瓦町3番1号

編集・発行▶広報課 ☎072-228-7402 ☎072-228-8101
市政への提案▶市政情報課(☎072-228-7475 ☎072-228-7444)か
堺市ホームページ「市政への提案箱」へ

堺市ホームページ
https://www.city.sakai.lg.jp/



SNSアカウント

