

もくじ

新型コロナ	
● ワクチンを打ってもつづけよう、感染症予防対策	1
〈特集〉フレイルを予防しよう（閉じこもり及び認知症予防編）	
● フレイルってなに？	2
● 「外出」で身体活動と認知活動がアップ！	3
● 早期発見で怖くない 認知症を予防しよう	5
● 生活のしかたで認知症を予防することができます	7
● 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」	8
● 認知症についてどこに相談すればよいの？	9
疾病予防	
● 高齢期になりやすい病気に気をつけよう	10
● 血管の老化による病気を防ぐために	11
健康診査	
● 後期高齢者医療の健康診査を実施しています	12
● 人間ドック費用助成事業を実施しています	14
● 後期高齢者医療の歯科健康診査を実施しています	15
健康づくり	
● お口の中を健康にして全身の健康度をアップしよう	16
● バランスのよい食事で健康に！	19
● 「健康長寿」を実現する食生活のポイント	20
● 運動をしてよく動くからだに	22
● ストレッチ&足腰を鍛える筋トレ	24
● ぐっすり眠ってさわやかな毎日を！	26
● うつに気をつけましょう	28
● 禁煙で心も身体も元気に！	30
相談先	
● 皆さんの総合相談窓口 地域包括支援センター	31
● 身近な医師・歯科医師を持っておこう	32
その他	
● 上手に医療費を節約	33
● 柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方	34
● 交通事故にあったとき	35
● 救急安心センターおおさか	35
● 高齢者を狙った詐欺の防止	36
● 大阪府のおトクな健康アプリ アスマイル	37