

# もくじ

<b>新型コロナ</b>	
● ワクチンを打ってもつづけよう、感染症予防対策	1
<b>〈特集〉フレイルを予防しよう【オーラルフレイル予防編】</b>	
● フレイルってなに？	2
● お口の機能の衰えが、全身の衰えのきっかけに！	3
● 「生活改善」と「歯科健診」でオーラルフレイルを防ごう	6
<b>健康診査</b>	
● 歯科健康診査を実施しています	8
● 健康診査を実施しています	10
<b>疾病予防</b>	
● 高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう	13
● 血管の老化による病気を防ぐために	14
<b>健康づくり</b>	
● バランスのよい食事で健康に！	15
● 「健康長寿」を実現する食生活のポイント	16
● 運動をしてよく動くからだに	18
● ストレッチ&足腰を鍛える筋トレ	20
● ぐっすり眠ってさわやかな毎日を！	22
● うつに気をつけましょう	24
● 禁煙で心も身体も元気に！	26
<b>認知症予防</b>	
● 認知症を予防しよう ～早期発見と治療が大切～	27
● 生活のしかたで認知症を予防することができます	28
● 「ひょっとして認知症かな？」気になり始めたら自分でチェックしてみましょう	29
● 認知症についてどこに相談すればよいの？	30
<b>相談先</b>	
● 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
<b>その他</b>	
● 上手に医療費を節約 ～ジェネリック医薬品を利用してみませんか？～	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
● 高齢者を狙った詐欺の防止	36
● おおさか健活マイレージ アスマイル	37