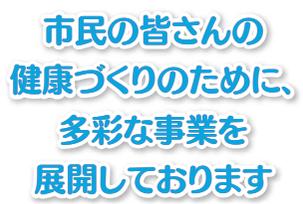


かわさき健康づくりセンターを  
ご利用ください!

かわさき健康づくりセンターは、健康に関する情報の提供や運動・研修施設の貸出しなどを行い、『いつまでもイキイキと、健やかで元気に暮らしたい』そんな皆さんの毎日の健康づくりをお手伝いします。

- 施設利用▶トレーニングルーム・テニスコート・会議室など
- 教室▶健康体操教室・エアロビクスなど
- 講演会▶座学・体操



市民の皆さんの健康づくりのために、多彩な事業を展開しております



開館時間 火曜日～土曜日 9:00～20:30 日曜日・祝日 9:00～16:30  
休館日 月曜日（祝日の場合は開館）12月28日～翌年1月4日までの年末年始  
※開館した月曜日の翌日は通常どおり開館いたします。

健康づくりセンターで行われている教室のご案内や施設のご利用方法などについて、詳しくは、右記までお気軽にお問い合わせください。 ☎044-333-3741

公益社団法人川崎市医師会  
かわさき健康づくりセンター  
http://www.kawasaki.kanagawa.med.or.jp/

〒210-0844  
神奈川県川崎市川崎区渡田新町3-2-1  
TEL 044-333-3741 FAX 044-333-3769

公共交通機関のご案内

- 京浜急行八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR川崎駅東口バスターミナル6番バス乗り場 市営バス「川40系統」
- JR南武線八丁畷駅下車 …徒歩8分
- JR南武線川崎新町駅下車 …徒歩4分
- JR南武線川崎新町駅下車 …徒歩4分
- JFE行き、塩浜営業所行き、水江町行きに乗車

平成31年3月発行 発行/川崎市医師会 編集/川崎市医師会 川崎中原区小杉町3-26-7 電話044-711-3011(代) 印刷/東京法規出版

環境に配慮し、再生紙及び植物油インキを使用しています

いつもイキイキ、健やか元気に! 一人ひとりの、毎日の、健康づくりをお手伝い

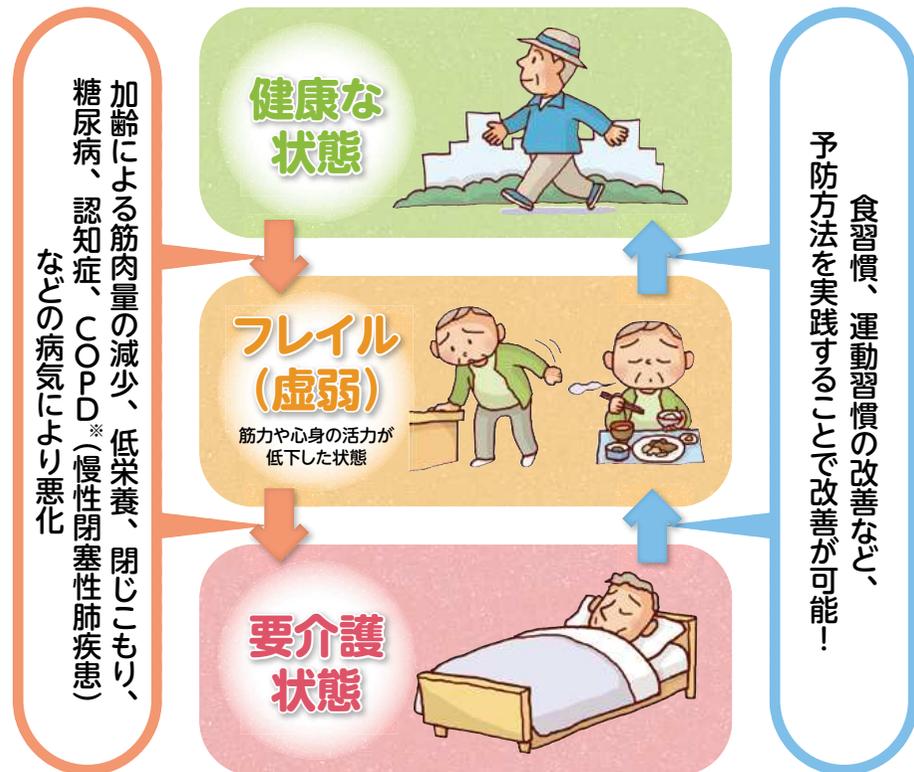
かわさき健康づくりセンター通信 第5号



特集

高齢期の「低栄養」対策でフレイルを予防しましょう

年齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。フレイルは、健康と病気との段階であり、この状態をいかに予防・改善できるかが、健康長寿へのポイントとなります。



※有害物質を吸い込むことで肺に炎症が起こり、呼吸がしにくくなる病気です。原因のほとんどが「たばこ」です。

とくに高齢になると、食欲が出にくくなりがちです。エネルギー不足による低栄養状態におちいることで、フレイルになりやすくなります。中面の「フレイル予防のための「低栄養」対策」をご覧ください。

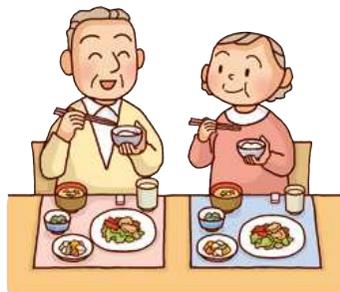
## 毎日10食品を食べて栄養バランスをアップ

高齢期は、とくに動物性たんぱく質が不足しがちになるため、肉や魚、卵などを積極的にとることが大切です。

1日のうち2食は肉や魚のおかずを食べたり、1日1個の卵や1日1杯の牛乳を習慣にしましょう。

また、特定のものを食べればよいというわけではなく、さまざまな食品をバランスよく食べることが重要になります。

不足しがちな動物性たんぱく質食品を中心に、以下のような10食品を毎日食べるようにすれば、自然と栄養のバランスをとることができます。



### ●10食品のリスト

肉類	卵	魚介類	牛乳・乳製品	緑黄色野菜
↑ 高齢期に不足しがちな動物性たんぱく質 ↓				
大豆・大豆製品	いも類	果物	海藻類	油脂類

## 多様な食品を食べるための合い言葉

左ページで紹介した、毎日いろいろな食品を食べるための10食品を、かんたんに覚えることができる合い言葉があります。

10食品の頭文字の語呂合わせ「**さあにぎやかにいただく!**」です。この合い言葉を、毎日の食事に役立てましょう。

- さ**かな…………… 動物性たんぱく質、カルシウム、ビタミン類が豊富
- あ**ぶら…………… 細胞などの材料として、適度な油脂分が必要
- に**く…………… からだをつくるもとになる動物性たんぱく質の代表格
- ぎ**ゆうにゆう… たんぱく質、カルシウムが豊富
- や**さい…………… ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富
- か**いそう…………… 低エネルギーでミネラル、食物繊維が豊富
- に**いも…………… 糖質豊富で、エネルギーおよびビタミン、ミネラル補給に
- た**まご…………… 良質なたんぱく質の代表で、調理法もいろいろ
- だ**いず…………… たんぱく質のもととなるアミノ酸が豊富
- く**だもの…………… ビタミン、ミネラルがたっぷり

\*10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉

### 低栄養を防ぐ 食生活のポイント

～フレイル予防のために～

ポイント

#### ① 主食・主菜を しっかりとる

主食（ごはんを中心に、麺やパン）、主菜（肉、魚など）をきちんととろう。

ポイント

#### ② タンパク質が 不足しないように

間食には乳製品、チーズケーキ、プリンなどタンパク質食品を。

ポイント

#### ③ 栄養補助食品を 上手に利用

少量で効率良くタンパク質やエネルギーの補給ができる。

ポイント

#### ④ 食べたいものを 食べたいときに

食欲がないときには、自分の好物を、好きなときに、好きなだけとる。

ポイント

#### ⑤ 食欲を 増進するくふうを

運動や趣味、社会参加など、活動的に行動することが大切。

### 川崎市 NEWS

## 医療費助成制度についてご存じでしょうか?

医療費助成制度とは医療機関にかかることで発生する医療費の負担軽減を目的とする福祉制度です。

川崎市では右記の助成制度を実施しており、対象の方は保険医療費の自己負担額が助成されます。

詳細は右記ホームページをご覧ください。

※右記とは別に国および地方公共団体においても様々な助成制度が実施されております。

- 小児医療費助成事業
- 重度障害者医療費助成事業
- ひとり親家庭等医療費助成事業
- 小児ぜん息患者医療費支給事業
- 成人ぜん息患者医療費助成制度

※川崎市ホームページより、詳細を確認することができます。

川崎市ホームページトップページ

<http://www.city.kawasaki.jp/>

くらし・手続き>医療・健康・衛生・動物>医療費助成制度 <http://www.city.kawasaki.jp/kurashi/category/22-2-0-0-0-0-0-0.html>