

後期高齢者医療制度のお知らせ

運営協議会委員の募集について

北海道後期高齢者医療広域連合では、住民の皆様の代表として、制度の運営に関する重要事項を審議していただく運営協議会委員を募集しています。

【応募資格】

道内在住の満20歳以上の方
(ただし、議員や公務員などを除く)

【募集人数】

5名

【任 期】

令和6年7月から2年間
(開催は年2～3回の予定)

【報酬など】

1日につき5,000円の報酬と旅費を支給します。

【選 考】

選考委員会を設置し、提出された小論文などにより総合的に委員を選考します。

【応募方法】

北海道後期高齢者医療広域連合および市区町村窓口にある応募要領を参照してください。

【応募締切】

令和6年4月30日(火)

問い合わせ先 北海道後期高齢者医療広域連合 ☎011-290-5601

「メタボ予防」から「フレイル予防」へ

■ フレイルとは

加齢に伴い、筋力や心身の活動が低下した状態で、そのまま放置しておくと要介護状態になる恐れがあります。

大事なことは、早めに気づいて、適切な取り組みを行うことです。そうすることで、フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができます。

■ こんな症状はありませんか？

当てはまるものがないか、チェックしてみましょう。

- ☐ (痩せようと思ったわけではないが) 半年間で体重が2～3キロ減った
- ☐ (ここ2週間で) わけもなく疲れた感じがする
- ☐ 散歩などの運動を週1回以上していない
- ☐ 以前に比べ、歩く速度が遅くなってきたと思う
(例：青信号で渡りきれない)
- ☐ 握力の低下
(例：ペットボトルのキャップが開けにくくなった)

年齢のせいと思っている
その症状、「フレイル」
かもしれません

3つ以上
当てはまれば
「フレイル」の
可能性あり

■ 予防・改善のポイント

栄養

たんぱく質(肉・魚)を摂り、
バランスよく食べましょう

運動

ウォーキングなどで身体を動かし、
体力を維持しましょう

社会参加

趣味、ボランティア活動など
積極的に外出しましょう