

チェック票 番号12

喫煙

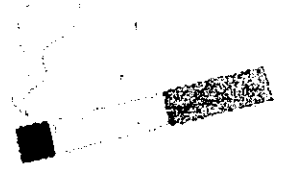
・あなたはタバコを吸いますか？

⇒①吸っている にチェックが入ったら

たばこを吸っていると、とくに高齢期ではCOPD（慢性閉塞性疾患）という肺の病気にかかりやすくなります。少しの動作での息切れや、せきやたんが続く場合は、かかりつけ医や呼吸器科などの医療機関を受診しましょう。

改善のポイント

1. 禁煙をしましょう。何歳からでも禁煙の効果はあります。
2. 禁煙外来を利用すると、禁煙補助薬により禁煙しやすくなります。



チェック票 番号13

社会参加

チェック票 番号14

- ・週に1回以上は外出していますか？
- ・ふだんから家族や友人と付き合いがありますか？

⇒②いいえ にチェックが入ったら

「閉じこもり」は、フレイルを招く原因の1つです。外出の機会が減ると心身の機能が低下しやすく、フレイルになる危険が高まります。

改善のポイント

1. 地域のイベント、趣味の集まり、お稽古ごとなどに積極的に参加しましょう。
2. 買い物、散歩、通院なども社会参加のひとつです。
3. ごみ捨て、犬や猫のペットの世話など、家庭内での仕事、役割を担うことも大切です。



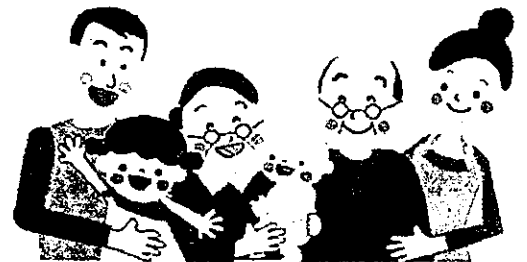
チェック票 番号15

周囲の支援（ソーシャルサポート）

- ・体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか？

⇒②いいえ にチェックが入ったら

身近に相談できる人がいると心強いです。近くに相談できる人がいない場合は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



保健医療課

日頃から病気の治療や医療の相談に応じてもらえる「かかりつけ医」を持ちましょう！