**健診や北医療生協主催の取り組みに参加して　ポイントゲット！**

**“輪”っ“わ”っ“和”　フレイル予防**

フレイル予防の第１歩は 外に出かけること

　「フレイル」とは加齢にともなって気力・体力が低下した状態です。健康と要介護の中間地点で、健康に戻ることができる可能性があります。この分かれ目をどちらに進むかは、あなた次第！

　フレイル予防のポイントは、「食べる（栄養）」「動く（運動）」「人とつながる（社会参加）」の３つです。

新型コロナによって外出や人との交流が少なくなって、フレイル状態の人が増えています。フレイルの入り口は、社会とのつながりを失うことだと言われています。

　フレイルの予防のカギは、社会参加！

　医療生協は、みなさんの健康づくりを応援しています。

　このカードを使って、医療生協の取り組みや企画に楽しく参加してみませんか。しっかり食べて、しっかり動いて、みんなで楽しくつながり、フレイルを予防しましょう。

北医療生協の取り組みに参加をするとポイントがもらえます。

カードに日付と取り組み内容を記入して景品を貰いましょう！

　♪６ポイントで　景品と交換できます♪

○健診　期間　2022年4月～2023年3月末

組合員健診　2ポイント　他の健（検）診　1ポイント

○北医療生協のとりくみ　期間2022年10月～2022年3月末

1ポイント（ブロック企画、支部企画（他支部への参加もＯＫ）サロン　班会　健康づくり企画 院所・事業所の企画など）

㊟景品は、北医療生協事務局（北区上飯田北町１－２０－２ すまいるハートビル２階）でカードと引き換えでお渡しします（代理の人でも受け取り可能）