

フレイル予防のポイント！

3つの活でフレイルを予防！

①活動



運動や趣味活動で
活動量アップ！

②活力



バランスの良い食事
と睡眠で活力アップ！

③活気



人とのつながりや
役割で活気アップ！

フレイルを

「社会参加で元気アップ！」

私たちは、フレイル予防のマスコット
キャラクター「健ちゃん」と

「康（やっ）ちゃん」です。



自分にあった健康づくりを続けよう！

フレイル健康チェックや健康診査で自分の心身の状態を確認しながら健康づくりを続け、健康寿命（元気に自立して過ごせる期間）を延ばしましょう。
ホームページで対策をご紹介します。ぜひご活用ください！



ステッカー



のぼり旗

☑ 適度な運動を続けよう！

☑ 食事や口の健康に気を付けよう！

☑ フレイルチェックを受けて心身の状態をチェック！

（身近な薬局などで受けることができます。ステッカーやのぼり旗が目印です）

☑ 健康診査を受けて病気を早期発見！

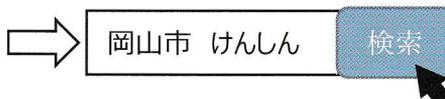
（注意）BMI20 以下は低栄養傾向です

☞ BMI（体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

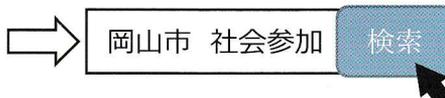
☑ 社会参加して人とコミュニケーションを増やそう！



検索



検索



検索



【問い合わせ先】

フレイルチェック・通いの場・介護予防事業：地域包括ケア推進課（086-803-1256）

国保特定健診・後期高齢者健康診査：けんしん専用ダイヤル（086-803-1202）