令和８年度
いつまでも自分らしく暮らすための
健康応援プログラム

参加費無料

フレイル予防支援

のご案内

フレイルってなに？

「最近、少し体重が減ったかも…」そんなサインはありませんか？
体重減少など、加齢とともに心身の元気や社会とのつながりが弱くなった状態を「フレイル」と言います。
放っておくと要介護状態になる心配がありますが、早めの対策で元気な状態に戻すことができます。



フレイル予防支援とは…
保健師や管理栄養士などがご自宅等に伺い、あなたのお体の状態に合わせた健康相談を行います。これからの暮らしをもっと楽しむために、あなたにぴったりの健康づくりをお手伝いします。

内　容 ▶ 健康相談　及び　フレイルチェック　等
（握力や体重測定など、簡単なアンケート記入）

期　間 ▶ ３か月（月1回）程度

方　法 ▶ 訪問　又は　電話

健診結果より、あなたはフレイル予防支援の対象者となりました。
＊別紙回答書の参加の有無に〇をして、返送してください。
＊参加しない場合も、必ず返送してください。
＊返信のない方には、後日訪問させていただく場合があります。

プログラムの詳細は
裏面をご覧ください→

お申込み・お問合せ
保険医療助成課　フレイル予防推進担当
059-229-3316

フレイル予防支援の流れ

郵送でのお申込み

担当者（059-229-3316）より初回面談の
日程調整について、電話等で連絡します

▼

ステップ１

初回面談

さぁ、始めよう　フレイル予防！！
- フレイルって何？
- フレイルチェック（１回目）
- あなたに合った目標や取り組みを設定

▼

ステップ２

初回から約１か月後
電話または面談

１か月の取り組み内容をお聞かせください
- 上手くいったこと、上手くいかなかったこと
- 健康相談

▼

ステップ３

初回から約３か月後
面談

３か月の取り組みを振り返りましょう
- フレイルチェック（２回目）
- 取り組みの継続に向けて

▼

初回から約６か月後
アンケートのご回答

回答にご協力をお願いします



参加者の声（令和７年度アンケートより）



定期的に歯科受診を
するようになった

栄養バランスを
考えるようになった

地域の集まりの場へ
参加するようになった

身体を動かす機会が
増えた



参加いただくことで、今のあなたの健康づくりが、
あなたに合っているか、見直せる生活習慣はないか、
確認できます。

