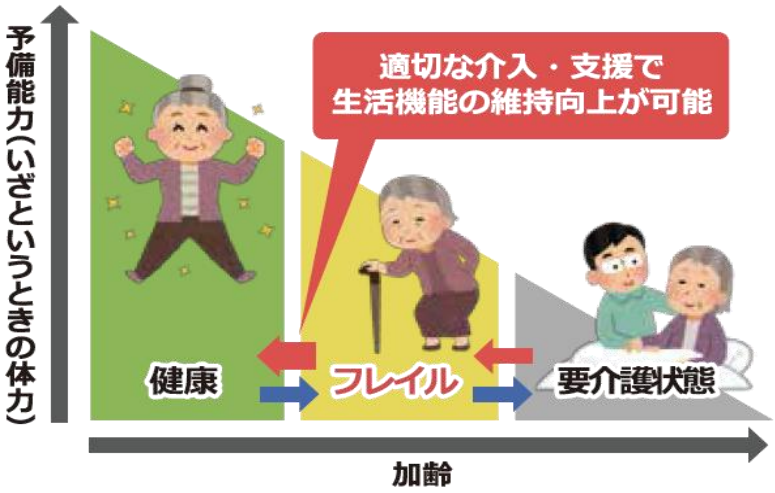
仲間と一緒に
フレイル予防をはじめましょう！



フレイル とは・・・

加齢とともに体やこころの働き、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。
「フレイル」を放置すると要介護状態となる可能性がありますが、早めの対策で、
健康な状態に戻るといわれています。



フレイル の サイン を 見逃さないで！

- ☐ 最近疲れやすくなってきた
- ☐ 食べ物が噛みにくい
- ☐ むせることが増えてきた
- ☐ 体重が減ってきた
- ☐ 外出が億劫になってきた

など

健康長寿のための
3つのフレイル対策



◆1日1回は、誰かと話す



◆タンパク質（肉・魚・卵・大豆製品・乳製品など）をしっかりとってバランスよく食べる

◆1日3食、よく噛んで食べる

◆毎食後と寝る前に歯磨きをする
義歯のお手入れも忘れずに



社会参加

栄養 お口の健康

運動



◆天気が良ければ散歩など、ときには外で身体を動かす

◆ちょっと頑張って筋力トレーニング

◆ラジオ体操のような自宅でできる運動を取り入れる

【問い合わせ先】　津市　保険医療助成課
☎（059）229-3316

令和8年11月

出前健康講座

『フレイル予防 ～栄養パトロール～』

～　あなたの集いの場へ　保健師・管理栄養士・歯科衛生士等　が伺います ～

①講話　～フレイル予防のコツをお伝えします～

- ＊「食べる」・「話す」あなたの楽しみを続けるために・・・
- ＊お口の健康を守って「むせずに飲み込む！」
- ＊運動と食事で筋力アップ　行きたいところへ自分の足で行く
- ＊食材選びと調理のひと工夫で栄養バランスばっちり

②フレイルチェック　～自分の体の変化を知ろう～

- ＊身体測定・握力測定
- ＊簡単なアンケートの記入





【対象者】 自主グループ・団体など
【日　時】 木曜日以外の平日　午前9時～午後4時
【回　数】 1団体につき年間2回まで
【費　用】 無　料

申込手順

❶ 開催予定日の1～2か月前までに、最寄りの保健センターへお電話ください。日時・内容等について打合せを行います。

❷ 保健センターにある「職員派遣依頼書」を記入し、提出します。

※日時・場所等は希望に添えない場合があります。
※営利を目的とする事業、政治活動または宗教活動に関する事業、公序良俗を害する恐れのある事業は対象となりません。

【問い合わせ・申し込み先】　市外局番（059）

中央保健センター	☎229－3164	安濃保健センター	☎268－5800
久居保健センター	☎255－8864	香良洲保健センター	☎292－4183
河芸保健センター	☎245－1212	一志保健センター	☎295－0112
芸濃保健センター	☎266－2520	白山保健センター	☎262－7294
美里保健センター	☎279－8128	美杉保健センター	☎272－8089