

「もしかして、フレイル？」

～シニアでも遅くない

フレイル予防～

フレイルとは、

おとろえ予備軍です！

40歳以上の4人に1人は筋肉の衰えが始まっていると言われています。

フレイルは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護の危険性が高まった状態です。

自分の健康状態を知って、フレイルを予防しましょう。



令和7年

12月 15日 (月)

開催時間 **13:00～15:00**
(うち1時間程度)

場 所 **里庄町健康福祉センター**

対 象 **40歳以上の町民**
(先着60名)

申し込み **健康福祉課へ電話または来所し
名前、住所、電話番号をお伝え
ください**

当日の流れ

- 体力測定（握力・片足立ち等）
- 体組成測定（体重・筋肉量等）
- お口の機能測定
- フレイルチェック質問票

測定結果のミニアドバイス
(保健師・管理栄養士・理学療法士)



パパパ
パパ...

よくわかりますか	☐ いいえ	☐ はい
よくわかりますか	☐ いいえ	☐ はい
遠くになってきたと思いますか (知らない等)	☐ はい	☐ いいえ
ありませんか	☐ はい	☐ いいえ
1回以上していますか	☐ いいえ	☐ はい
なくなりましたか	☐ はい	☐ いいえ



お問合せ/申込み：里庄町健康福祉課 ☎0865-64-7211