

# 「もしかして、フレイル？」

~40歳から始める

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、要介護状態になる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8年

**6月22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50名)

申し込み **事前に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。**  
(当日参加も可)

## 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)



よくありませんか	<input type="checkbox"/>	いいえ
よくありませんか	<input type="checkbox"/>	いいえ
良くなってきたと思いますか (いいえ)	<input type="checkbox"/>	はい
ありませんか	<input type="checkbox"/>	はい
1回以上していますか	<input type="checkbox"/>	いいえ
良くなりましたか	<input type="checkbox"/>	はい



お問合せ/申込み：里庄町健康福祉課 ☎0865-64-7211