

参加者募集!

フレイルを放置しないで!

参加費
無料

フレイル予防のための「栄養パトロール事業」



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。早めの対策で、健康な状態に戻ると言われています。

こんなこと
ありませんか?



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
- むせることが増えた
- 外出が億劫になってきた
- 体重が減ってきた など



栄養パトロールってどんなことをするの?

保健師、管理栄養士、歯科衛生士等の専門職がご自宅を訪問し、約6か月間、フレイル予防の相談を行います。

例えば、

- 身体計測
- 握力測定
- 簡単なアンケートの記入

など、フレイルチェックと健康相談を行います。



～利用者の声～

- 意識してタンパク質を摂るようになり、疲れにくくなりました。
- 体重が改善しました。
- お口の体操をするようになり、むせることが減りました。



申し込み・問い合わせ先

保険医療助成課 フレイル予防推進担当
☎ (059)229-3317
中央保健センター 栄養パトロール担当
☎ (059)229-3164

お気軽に
お申し込みください



令和5年度

