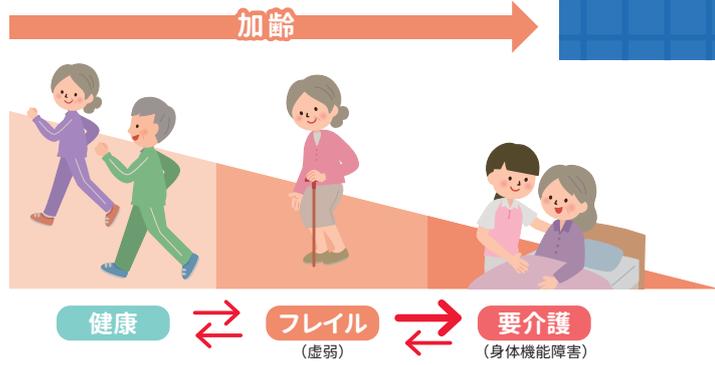


健康推進課 ☎ 67-1151



加齢に伴い、心と体の動きが弱くなってきた状態を「フレイル」といい、そのままにしておくと要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、生活習慣の改善に取り組みましょう。

チェックしてみよう！

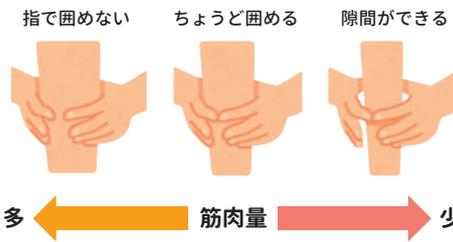
チェックリスト

- 体重が減った（半年で3kg減）
- 握力が弱い（男性26kg、女性16kg未満）
- 疲労感がある（わけもなく疲れた感じがする）
- 歩くのが遅い（歩行速度1m/秒未満）
- 運動習慣がない

❗ チェックの数が多いほど危険です！

親指と人さし指で輪を作り、ふくらはぎの1番太いところを囲みます。

指輪っかテスト



予防のための3つのポイント

社会参加

趣味・ボランティア・就労

お出かけの頻度や時間を増やして家族以外ともおしゃべりしよう

運動

身体活動

階段を使う、体操をするなど意識的に体を動かそう

栄養

食・口腔機能

1日3食バランスよく食べ、定期的に歯科検診を受けよう



2023 健康カレンダーを配布します

健康推進課 ☎ 67-1151

体重やラジオ体操の記録もできる壁掛けタイプのカレンダーです。

とき 12月6日(四) ~ ところ 保健医療センター 部数 200部