

2月1日は  
「フレイルの日」!

知って、防ごう

# フレイル 予防フェア

入場  
無料

2 / 1 (木) 10時～15時  
tette (てって) 1階 でんぜんホール

血管年齢  
測定

血管の若さを  
調べてみよう

握力、  
片足立ち  
測定

手軽に体力  
チェック!

フレイル  
予防の  
食事紹介

栄養相談も  
あります

フレイル  
チェック

あなたは  
大丈夫?

展示

コーナー  
ウルトラ長寿  
体操体験など

歯科相談

歯科衛生士が  
伝授します

## フレイルとは?

加齢に伴い、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。  
早く対策をはじめること、フレイルを予防することが可能です。

### こんなことはありませんか?

- 以前より力が弱くなった
- 疲れやすい
- さいきん外出がめっきり少ない
- 歩くスピードが遅くなった
- 体重が落ちてきた
- 食欲がない

左の項目に少しでも  
当てはまる方は、ぜひ  
ご参加ください!  
申込み不要です。



2月1日は  
「フレイルの日」!

知って、防ごう  
**フレイル**  
**予防フェア**

入場  
無料

2 / 1 (木) 10時～15時  
tette (てって) 1階 でんぜんホール

### フレイルとは?

加齢に伴い、心と体の働きが弱くなってきた状態のこと。

早く対策をはじめることで、フレイルを予防することが可能です。

フレイル  
チェック

あなたは  
大丈夫?

血管年齢  
測定

血管の若さを  
調べてみよう

握力、  
片足立ち  
測定

手軽に体力  
チェック!

展示

コーナー

ウルトラ長寿  
体操体験など

フレイル  
予防の  
食事紹介

栄養相談も  
あります

歯科相談  
歯科衛生士が  
伝授します



フレイル予防、  
はじめて  
みませんか?

市の状況は…

- ・高血圧、糖尿病の医療費が  
県や国より高い
- ・急性心筋梗塞の死亡率が高い
- ・オーラルフレイル(口腔機能  
低下)がみられる人が多い
- ・65歳以上の約5人に1人が  
介護を必要とする状態にある