

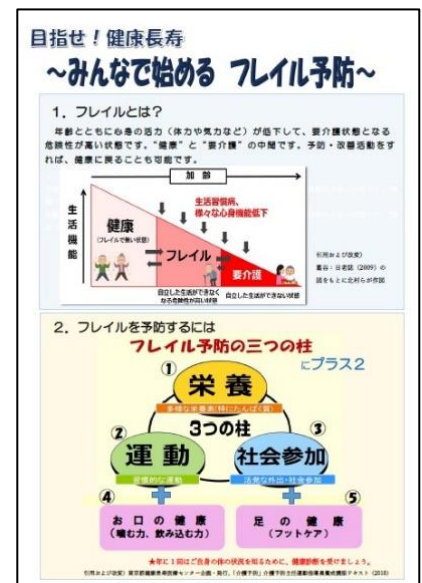
八王子版 フレイル予防普及啓発

リーフレット「目指せ！健康長寿 ～みんなで始めるフレイル予防～」を発行しました

昨年、本市では市民の皆様幅広く健康づくりの普及啓発をするため「八王子けんこう体操 DVD」を作成しました。今回 DVD に続き、フレイル予防の普及啓発として、フレイルの概念と予防方法について分かりやすくまとめた八王子版のリーフレット「目指せ！健康長寿 ～みんなで始めるフレイル予防～」を作成しましたのでお知らせします。自分の体の状態を簡単に知ることのできるチェックリストもあり、八王子けんこう体操と一緒に活用できる内容となっています。

記

- | | |
|--------|--|
| 1 作成部数 | 1, 000枚 |
| 2 内 容 | <ul style="list-style-type: none"> ・フレイルとは ・フレイル予防の3本柱プラス2 ・フレイルチェックリスト等を掲載 |
| 3 配布場所 | 大横・東浅川・南大沢保健福祉センター |
| 4 活用方法 | 健康づくりサポーターと一緒に、地域のシニアクラブやサロン等への「出前講座」の際に配布
各種介護予防教室や講座、講演会等で配布、その他希望者に配布 |
| 5 活用開始 | 3月から |



<フレイルとは>

フレイルとは、年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態となる危険性が高い状態を指す。“健康”と“要介護”の間であり、予防・改善活動をすれば、健康に戻ることも可能である。

<問い合わせ> 医療保険部南大沢保健福祉センター館長 小池

電話042-679-2205