



フレイル健康チェック  
やっています！

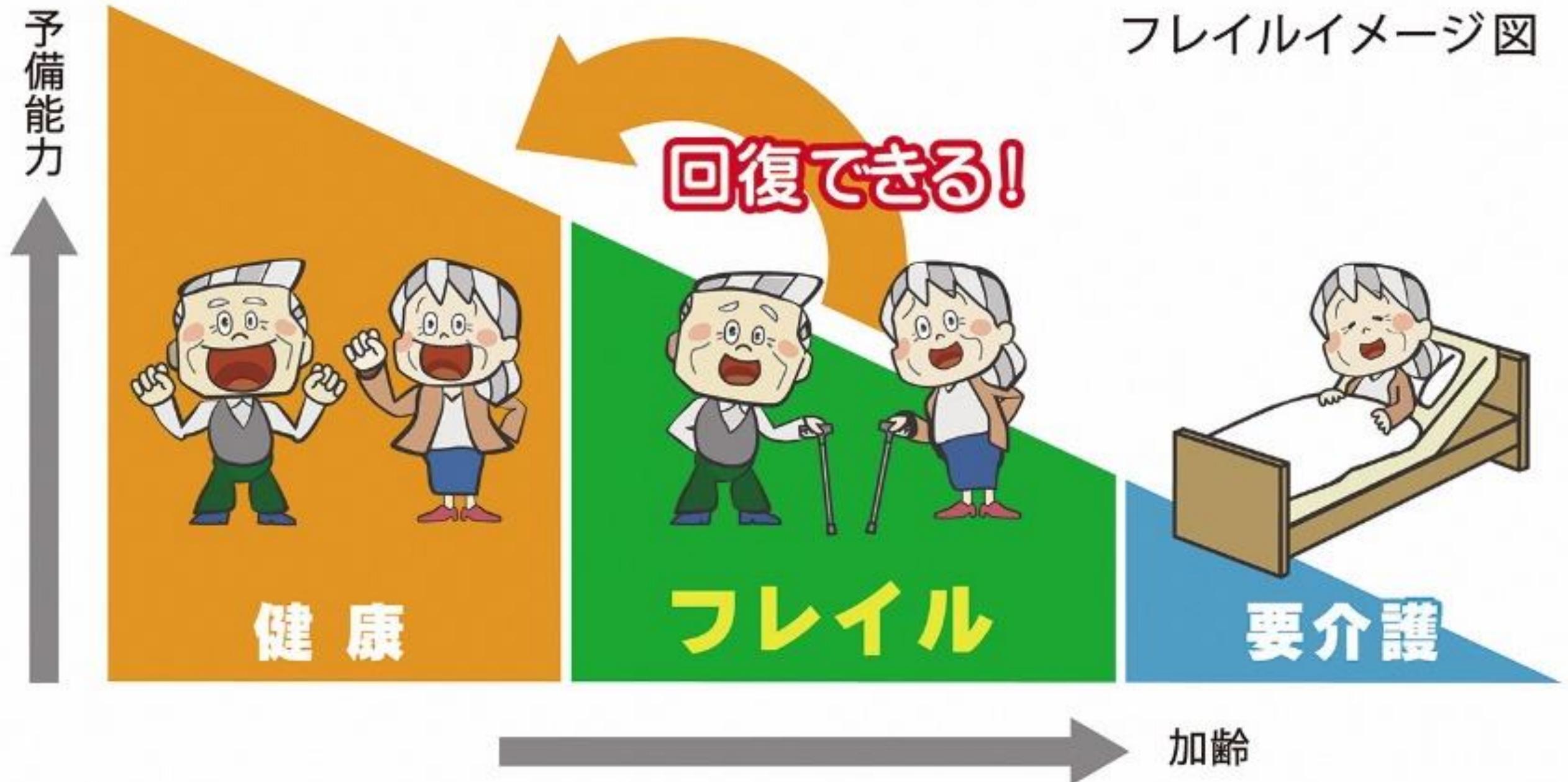
ご希望の方はスタッフまでお声がけください。

※おおむね65歳以上が対象です。

# フレイルとは、

健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態のことです。

早期に適切な取組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができます。

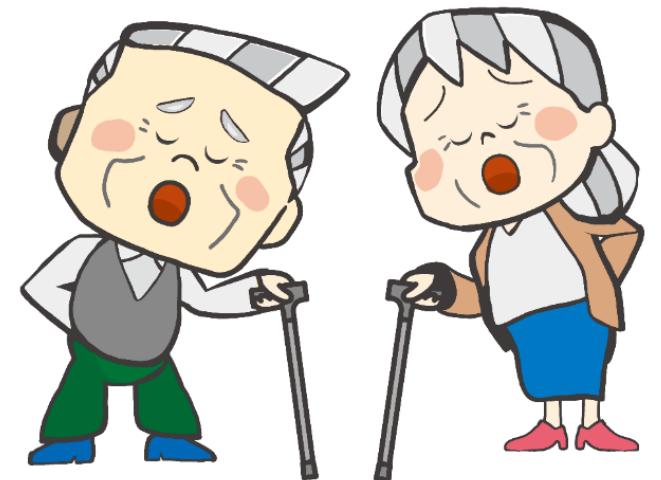


フレイルイメージ図

# フレイル健康チェック うけてみませんか？

こんな傾向はフレイルかもしれません

- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- おいしくものが食べられなくなった
- 歩くのが遅くなった
- むせることが増えた



早期に適切な取組みを行うことで  
元気な状態を取り戻すことができます。

ご希望の方はスタッフまでお声がけください！

※おおむね65歳以上が対象です。

フレイル  
健康チェック  
実施中

切り取ってご使用ください。

Let's  
フレイル  
予防

フレイル健康  
チェック  
しませんか？

※ おおむね65歳  
以上が対象です。

こちらは**フレイル健康チェック**実施機関です。  
ご希望の方はスタッフまでお声がけください。  
※おおむね65歳以上が対象です。

切り取ってご使用ください。

Let's  
フレイル  
予防

フレイル健康  
チェック  
しませんか？

※ おおむね65歳  
以上が対象です。

こちらはフレイル健康チェック実施機関です。  
ご希望の方はスタッフまでお声がけください。

※おおむね65歳以上が対象です。

切り取ってご使用ください。

自分の健康状態を  
確認してみましよう ✓

自分の健康状態を  
確認してみましよう ✓

自分の健康状態を  
確認してみましよう ✓

自分の健康  
状態を確認  
してみましよう

自分の健康  
状態を確認  
してみましよう

切り取ってご使用ください。

こんな傾向は  
フレイルかも  
しれません！

- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- おいしくものが食べられなくなった
- 歩くのが遅くなった
- むせることが増えた

こんな傾向は  
フレイルかも  
しれません！

- 疲れやすく何をするのも面倒だ
- おいしくものが食べられなくなった
- 歩くのが遅くなった
- むせることが増えた