



©KUSUMI / GX

フレー! フレー!  
フレイル予防!



# 中区 健康シールラリー

いきいき元気な暮らしはフレイル予防から!

中区内の色々なグループや講座に参加して健康な生活を目指しましょう!

**対象者**

中区にお住まいのおおむね65歳以上の方

**シール配布 対象期間**

令和6年6月17日(月)～令和6年10月31日(木)

**景品交換期間**

令和6年7月1日(月)～令和6年11月29日(金)

**景品交換場所**

裏面参照

シール10個集めて

歯科衛生士おすすめの歯ブラシをプレゼント  
20個集めてもう1本!



さらに4か所の活動に参加して

先着  
100名様  
限定

歯科衛生士おすすめ歯みがき粉 または  
タオルハンカチをプレゼント



フレイルとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、  
からだとこころの機能(はたらき)が  
低下し、将来介護が必要になる危険性  
が高くなっている状態をいいます。

!  
気をつけて! 実は、あなたも  
隠れフレイルかも…?

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち、  
●フレイル予備群 31.6%  
●フレイル 13.9%  
(出典:健康とくらしの調査2019年)

↑ 生活機能(心身機能など)

**老化** 認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり、抑うつなど

**病気** 高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病など

フレイルは…

- 「健康」と「要介護状態」の中間の状態です。
- 早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

健康

フレイル

要介護状態

健康寿命

