



フレールフレール!

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)

