

それ、「フレイル」かも!?

あなたは大丈夫?

- ☐ 最近、筋力(握力)が落ちてきた
- ☐ 半年で2 kg以上、体重が減少した
- ☐ 体を動かすことが減った
- ☐ 疲れやすくなった
- ☐ 歩くのが遅くなった



→3つ以上当てはまる方は、健康状態を見直すチャンスです!

フレイルとは・・・健康と要介護の中間状態!



加齢とともに、こころと体の働きが弱くなった状態のことです。

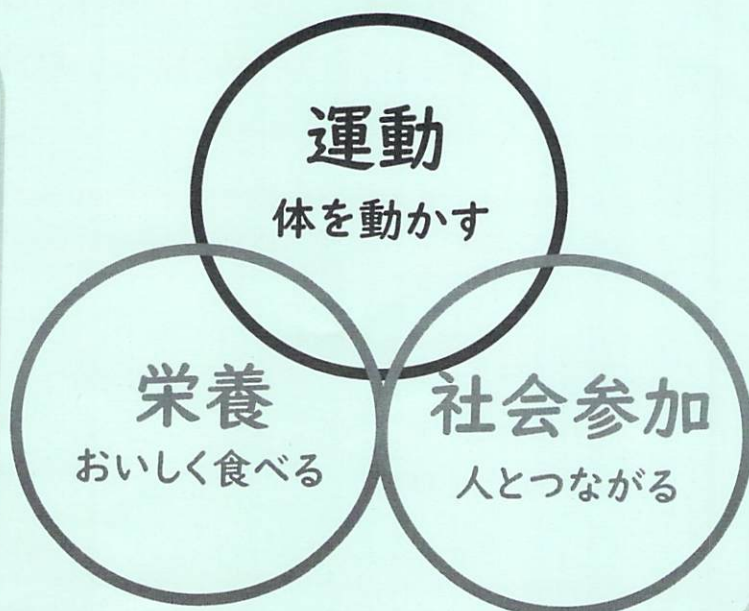
早く気づいて予防をすることで、健康の維持・改善につながります。

フレイル予防のポイント

ポイントは、

- 1 運動
- 2 栄養
- 3 社会参加

この3つを意識して続けることが、健康への近道になります。



フレイル予防 はじめの一步



運動

人生100年を謳歌するなら、いつまでも動ける体を手に入れる!

- ・ 今より10分多く動く (10分=約1000歩!)
- ・ 毎日、ちょこっと筋トレ!
- ・ 庭の手入れや日頃の家事を積極的に行う



栄養・口腔

え? 噛むだけでこんなに変わるの!? 長寿のカギは口の中にあり!

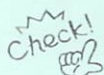
- ・ 1日3食、きちんと食べる
- ・ たんぱく質を含めて、多様な食材を選ぶ
- ・ 歯みがきや歯科健診で定期的に口腔ケア



社会参加

引きこもると老ける!? 外出こそ、こころの栄養剤!

- ・ 毎日、誰かと話をする (電話でもOK!)
- ・ 買い物・通院・散歩等、1日1回は外出する
- ・ 普段行かない、新しい場所に立ち寄ってみる



もっともっと、元気でいたい! 心も体も若返り!

● 健幸運動教室

体力の維持・向上、
いきがいづくりに



詳細はQRコード
でチェック!

● フレイル予防健幸塾

からだや気持ちの衰えを
感じている方に



詳細はQRコード
でチェック!

※フレイル予防健幸塾は、介護保険サービスを利用していない方が対象になります。



【お問合せ】 宮崎市 地域保健課 保健・介護予防連携推進室
TEL:0985-82-6651 FAX:0985-29-5208

クイズと川柳で
宮崎の味覚が当たる!

フレイル予防 川柳

大募集!!



最優秀賞

宮崎牛

(1万円相当)

牛肉のたんぱく質は
フレイル予防の強い味方!



優秀賞 季節のくだものセット

佳作 季節のやさいセット

野菜や果物も、フレイル予防には欠かせない栄養素がたっぷり!

みやざきのてげうま
農産物をお届け!



宮崎てげうま産直便

令和7年7/1(火) ~9/30(火)

応募資格：市内在住の方

応募方法：専用応募フォームまたは応募用紙に記入の上、
持参または郵送で下記までお申し込みください。

〒880-0879

宮崎市宮崎駅東1丁目6-2 宮崎市保健所 地域保健課
保健・介護予防連携推進室

- 応募要綱：
- ・「フレイル予防」をテーマにした作品
 - ・一人2作品まで。未発表の作品に限ります
 - ・クロスワードパズルの解答を、川柳と併せてご応募ください
 - ・応募作品の著作権は宮崎市に帰属します

応募券を持参された方には、
オリジナルタオル
プレゼント!



詳細・クイズ



応募フォーム

主催：宮崎市 地域保健課 保健・介護予防連携推進室

TEAM
フレイル
Miyazaki City



※応募用紙に記入後、直接持参された方(先着 50 名様)に、オリジナル「ころばんぞう タオル」をプレゼントします！

氏 名	フリガナ -----	ペンネーム（任意）	年 齢	歳
住 所	□□□-□□□□ TEL :			
作品①				
作品②				

クロスワード

※○の中には、ひらがな1文字が入ります。
※クイズのヒントは、このチラシにいっぱい！⇒



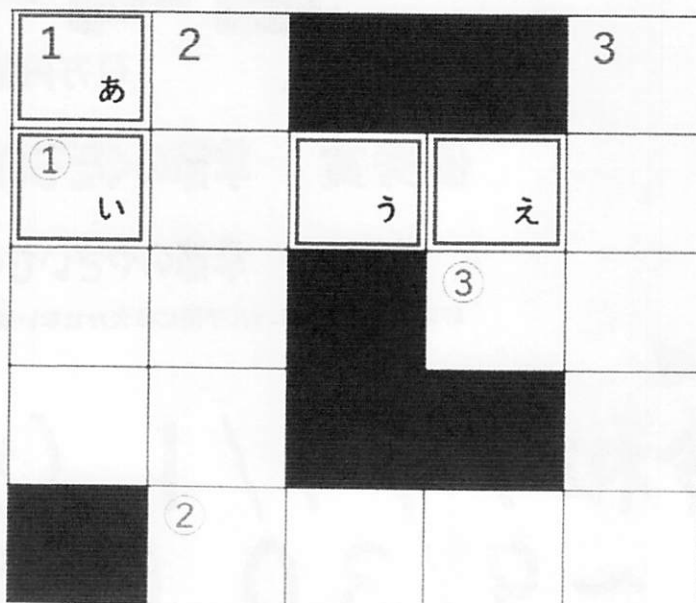
「フレイル予防は、まず あ い う え から」

↓ タテのカギ

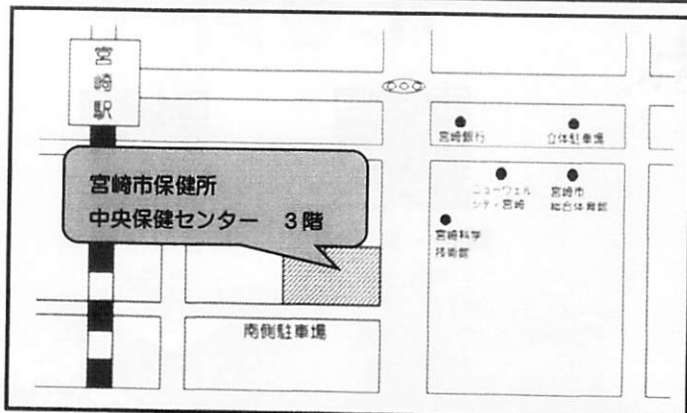
- 1 しっかり噛んで、美味しく食べるためには○○○○ケアが大切です。
- 2 ○○○○質は筋肉の材料になる大切な栄養素。肉や魚、卵や大豆に豊富です。
- 3 ○○○○○が弾むと、心も晴れて脳も活性化！孤立を防ぐ一番の薬かも。

➡ ヨコのカギ

- ① ○○○○不足は、体力が落ちる原因に。毎日少しずつでも体を動かそう！
- ② 社会参加の目的。孤立を防ぎ、生きがいを生む、人との心の○○○○。
- ③ つまづかないように、○○の家具の配置を工夫するのも、転倒予防のひとつ。



応募方法



応募フォームの場合

右の QR コードから、ご応募ください。



ご郵送の場合

〒880-0879

宮崎市宮崎駅東1丁目6-2 宮崎市保健所 地域保健課
保健・介護予防連携推進室 フレイル予防川柳係

直接ご持参の場合

場所：宮崎市保健所 3階 保健・介護予防連携推進室
★オレンジののぼり旗が目印です※