

フレイル予防強化月間の取組をお知らせします ～早めの対策 みんなで予防～

自分の心身の状態に目を向け、できるだけ早い段階から介護予防の取組を実践いただけるように、「フ(2)レイ(1)ル」予防への関心を深める1か月として、「フレイル予防強化月間」を岡山市独自に定め、フレイル予防に関する取組を強化して実施します。

1 実施期間

令和5年9月21日(木)～10月21日(土)

2 目的

フレイルとは、加齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことです。早い段階で適切な取組を行うことで、元気な状態を取り戻すことができます。

フレイル予防強化月間では、「気づく」「知る」「取り組む」をキーワードに、医療関係機関(岡山市医師会・岡山市内医師会連合会・岡山市歯科医師会・岡山県看護協会岡山支部)や民間企業と連携しながら、フレイル予防に役立つ情報をイベントなど様々な媒体を活用して一体的かつ集中的に発信します。

3 主な内容

【気づく】イベントの開催

○フレイル予防で元気をキープ！～強化月間キックオフイベント～

日時／場所 令和5年9月22日(金)9時～16時／市役所1階市民ホール

○気になる。身になる。岡山ウェルネス～わたしの健“幸”チェック～

日時／場所 令和5年9月23日(土・祝)10時～16時／JR岡山駅2階西口広場

○介護予防フェスティバル2023～あっ晴れ！もも太郎体操10周年～

日時／場所 令和5年10月4日(水)13時30分～15時30分

／岡山芸術創造劇場ハレノワ

内容 あっ晴れ！もも太郎体操の活動者表彰、お笑い理学療法士日向亭葵氏による特別講演等

(裏面に続く)

【知る】フレイル健康チェック

○市内163の薬局や医療機関等で、随時フレイル健康チェックを実施

○ショッピングモールで出張チェックを実施

日時／場所 令和5年10月12日(木)・13日(金)各日10時～13時
／天満屋ハピータウン岡南店

日時／場所 令和5年10月18日(水)・19日(木)各日10時～13時
／天満屋ハピータウン原尾島店

【取り組む】フレイル対策チャレンジ

- ・フレイル予防に大切な3つのポイント(運動・栄養・社会参加)に関する取組に3週間チャレンジ
- ・チャレンジシート(公民館や各ふれあいセンター等で配布)は、11月30日(木)までに各介護予防センターに提出
- ・チャレンジシート提出者には記念品をプレゼント

※その他、期間中はテレビCMや新聞広告、懸垂幕掲出(市本庁舎)などによる広報活動を実施します

4 その他

- ・詳細については、別添チラシをご覧ください。
- ・「介護予防フェスティバル」(10月4日(水))については、満員となったため申し込みを終了しています。
- ・取材を希望する場合は、事前に担当課までご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】

岡山市 地域包括ケア推進課 立古・亀川 直通086-803-1256 内線5985



けん 健ちゃん



けん 康ちゃん

2023 9.21(木) > 10.21(土)

コレー！コレー！ フレイル健康チェック月間 ～気づくことからはじめよう～

自分や家族の健康状態に目を向けるきっかけとして、フレイル予防に「気づく」「知る」「取り組む」イベントを実施します。

「気づく」

フレイル予防で元気をキープ！
～強化月間キックオフイベント～

日時 9月22日(金) 9時～16時

場所 岡山市本庁舎 1階市民ホール

内容 フレイル予防の啓発展示やフレイル健康チェックを実施します。

気になる。身になる。

岡山ウェルネス

～わたしの健“幸”チェック～

日時 9月23日(土) 10時～16時

場所 JR岡山駅 2階西口広場

内容 株式会社林原と共催で、骨の健康チェックや食と栄養のバランスチェックなど健康に関する体験ブースを設けます。プレゼントも用意しておりますので、ぜひ家族でご参加ください。

2023介護予防フェスティバル

日時 10月4日(水)
13時30分～15時30分

場所 岡山芸術創造劇場ハレノワ

内容 ※先着1000人で申込みが必要です。申込み詳細はホームページをご確認ください。

あっ晴れ！もも太郎体操の活動者表彰や、お笑い理学療法士日向亭葵氏による特別講演などを実施します。

「知る」

フレイル健康チェック

対象 おおむね65歳以上の方

場所 市内163の薬局や医療機関
(事前予約が必要な機関もありますので、実施機関一覧をご確認ください。)

所要時間 15分程度

内容

25項目の質問に回答し、握力測定をします。期間中にフレイル健康チェックを受けた方には、クリアポーチのプレゼントのほか、抽選でステンレスボトルや(株)明治の宅配商品が当たります！

チラシ裏面のシートに記入！
→最寄りの実施機関へ持参！



- ① AIアバターを活用したタブレットでのチェックの実施 (※一部実施機関での実施)
- ② ショッピングモールで出張チェックを実施

- ◆ 天満屋ハッピータウン岡南店
10月12日(木)、13日(金) 10時～13時
- ◆ 天満屋ハッピータウン原尾島店
10月18日(水)、19日(木) 10時～13時

「取り組む」

フレイル
対策チャレンジ

対象 おおむね65歳以上の方

実施期間 9月21日～10月21日

内容

ふれあいセンターや公民館等に配架している「フレイル対策チャレンジシート」に取り組み、シートに記録します。完成したシートを岡山市内3か所にある介護予防センターまで提出してください。提出された方には記念品をプレゼントします！(※先着順で数に限りがあります)



シートは、ホームページからもダウンロードできます。

この期間をきっかけに、ご家族やご友人と一緒に健康づくり・介護予防に取り組みましょう！

岡山市 地域包括ケア推進課 ☎ 086-803-1256

〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号

<https://www.city.okayama.jp/kurashi/0000052055.html>

各種イベント内容や実施機関一覧等はこちらから詳細をご覧ください



フレイル健康チェックシート



まずは赤枠の中を記入！
記入したら実施機関に持っていきこう！



実施機関一覧はこちら→

この結果は、岡山市及びフレイルチェック実施機関において適切に保管します。
岡山市の事業や統計・調査研究などに活用しますので、同意される方はご記入ください。

記入日	年	月	日	性別	男	・	女
ふりがな							
氏名	電話番号						
住所	岡山市						
生年月日	大正・昭和	年	月	日	(歳)		

以下の太枠の中をご記入ください。(「はい」か「いいえ」どちらかに○をつけてください。)

日常生活活動チェック () 点

①	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
②	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
③	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
④	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
⑤	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ

運動機能チェック ※3点以上で運動に該当 () 点

⑥	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
⑦	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
⑧	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
⑨	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
⑩	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ

栄養チェック ※2点以上で栄養に該当 () 点

⑪	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
⑫	体重 <input type="text"/> kg 身長 <input type="text"/> cm (BMI =)	1. はい	0. いいえ

※(基準値) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は、「1. はい」を選択。

口の機能チェック ※2点以上で口腔に該当 () 点

⑬	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
⑭	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
⑮	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

閉じこもりチェック ※⑯の回答が「いいえ」で閉じこもりに該当 () 点

⑯	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
⑰	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ

物忘れチェック ※1点以上で物忘れに該当 () 点

⑱	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
⑲	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
⑳	今日が何月何日がわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

こころの健康チェック ※2点以上でこころに該当 () 点

㉑	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
㉒	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
㉓	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
㉔	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
㉕	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

↓実施機関記入欄 結果・判定 総合点数 点

0～3点	特に問題はありません。1年に1回はフレイルチェックを受けましょう。
4～7点	フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。
8点以上	要介護状態にならないよう、介護予防に取り組んでください。 個々の状態に応じた、専門職の指導を受けることをお勧めします。

介護保険サービスの利用	有・無	個別指導の希望	有・無
-------------	-----	---------	-----

計測

握力測定	右手(.)kg	左手(.)kg	基準値を満たす	基準値に満たない
------	-----------	-----------	---------	----------

※(基準値) 男性28kg以上、女性18kg以上は、「基準値を満たす」を選択。

指導内容

1) 第1の矢(栄養)	6) その他
2) 第2の矢(体力)	
3) 第3の矢(社会参加)	
4) 別紙資料(口腔)	
5) いずれにも該当要素なし	

実施機関名	チェック実施者名

実施機関は本シート(原本)を岡山市まで送付してください。ご本人用・実施機関用はコピーをお願いします。

気になる。身になる。 岡山ウェルネス

～わたしの健“幸”チェック!～



SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

「運動」「栄養」「社会参加」をテーマとするイベントです。
自らの健康を改めて確認し、共に健“幸”を目指しましょう!

日時 2023年9月23日(土) 10:00~16:00

会場 JR岡山駅2階 東西連絡通路西口広場

参加
無料



岡山市
OKAYAMA CITY

フレイル健康チェックや全身反応測定、「けんしん」のご紹介をいたします。ご自身の身体の状態を知ることから健“幸”づくりを始めましょう。



meiji 株式会社 明治

皆様が健康でいられるようにと健康バランスチェックを行います。いつも健康で輝いていたい皆様のために! 奮ってのご参加お待ちしております。



NAGASE Group

「腸」に関連するチェックや商品をご用意しているほか、アレルゲンフリー商品への林原素材の活用例などもご紹介します。

ブースでの体験・チェック結果が皆さまの未来の健“幸”づくりの参考になれば幸いです!

岡山医療生活協同組合

熱がないくしゃみや鼻の症状は、もしかしたらアレルギーかもしれません。アレルギーは花粉症や気管支喘息からストレスによるものまで原因は様々です。気になることは気軽にご相談ください。



自然を、おいしく、楽しく。
KAGOME

健康のために摂らなくてはと思っていてもなかなか食べられないのが野菜。普段の食事で野菜を十分に摂取できているのか、ぜひ「ベジチェック」で確認してみてください。



本イベントに参加するとポイントがもらえます!

詳しくは、「OKAYAMAハレ活プロジェクト」

公式HPへ 検索



健“幸”づくりチェック表

★各測定・チェックは1～5分程度！
 ☆テーマブース①～⑥のうち、3カ所コンプリートで
 景品プレゼント！（会場内「受付」にて）

栄養

1

完了シール



野菜足りてますか チェック!

きちんと食べているつもりでも足りていない方が
 多い野菜。野菜摂取に自信のある方もない
 方も、ぜひ確かめてみてください。



食と栄養バランス チェック!

「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」など料理区分に
 よる食事のバランスと栄養素の過不足をひと目で
 確認し、栄養チェックを致します！

運動

2

完了シール



全身反応測定

あなたの反射神経は何歳代？
 反応速度を測ります。



握力測定

握力は全身の筋肉量を表す指標になる
 ことを知っていますか？
 ぜひ測ってみてください。

フレイル

3

完了シール



フレイル健康 チェック!

対話型 AI アバター「トモニちゃん」が
 チェックを行います。



フレイル予防の ご紹介

フレイル予防のことや健康づくりに役立つ
 情報を紹介します。

65歳以上の方対象のブースです。

骨

4

完了シール



骨の健康 チェック!

あなたの「骨の密度」はどのレベル？…
 約1分で測定し、判定結果と今後の
 対処法について分かりやすくお伝えします。



宅配のご紹介

健康課題に対応した「宅配専用商品」のお試し
 サンプルを準備しました。飲み方や配達方法など、
 お気軽にご相談ください！

腸

5

完了シール



腸年齢を チェック!

「生活習慣」「食事」などに関する
 チェックリストを活用して、腸の様子を
 チェック！ 実年齢より…どうでしょう？



機能性表示食品の ご紹介

コーヒーやヨーグルトなどに入れて手軽に
 摂取できる食物繊維をご紹介します。

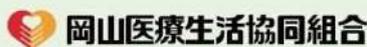
けんしん・ 食物アレルギー

6

完了シール



「けんしん」の案内です。
 あなたのために、大切な人
 のために「けんしん」を受け
 ましょう。



食物アレルギーの展示パネル
 紹介と、管理栄養士と保健師
 による一般相談が可能です。
 ぜひお立ち寄りください。



アレルギーフリーの商品と、
 林原の素材との関わりを
 ご紹介します。

2023

介護予防 フェスティバル

～あっ晴れ！もも太郎体操 10周年～

参加費無料
先着1000名様

高齢者が身近な場所で集まり、介護予防として取り組む「あっ晴れ！もも太郎体操」10周年を記念して開催します。介護予防への理解を広げ、多くの方に関心をもってもらうために、ゲストを招いて講演会を行います。多くの方のご参加をお待ちしています。

特別講演

「笑涯現役！エアリハで認知症予防
～ MCI が分岐点～」

講師：日向亭葵 氏

おしゃべりテーションの会 代表
お笑い理学療法士



表彰

◆95歳以上のあっ晴れ！
もも太郎体操 参加者

◆あっ晴れ！もも太郎体操継続
10年の団体



開催日時

10月4日(水)

開場時間：12時30分～

開演時間：13時30分～15時30分

場所

岡山芸術創造劇場 ハレノワ

岡山市北区表町 3-11-50



- 高齢者等重症化リスクの高い方への感染を防ぐため、マスク着用が効果的な場面ではマスクの着用が推奨されています。ご理解とご協力をお願いいたします。
- 劇場内では飲食禁止です。水分補給の際は、ロビーをご利用ください。
- 悪天候や感染症等の状況によっては、変更または中止することがあります。

講師紹介

講演内容 「笑涯現役！エアリハで認知症予防～MCIが分岐点～」

認知症を予防するにはMCI(軽度認知障害)が何かを知ることが大切です。最新の認知症予防のリハビリと、音楽療法も交えて楽しく学んで、大笑いしながらしっかり体も動かします。

プロフィール

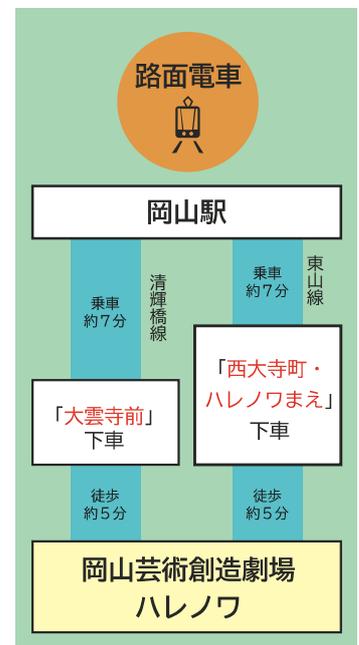
1968年 奈良県生まれ
天理大学英米学科卒業後、イギリスでボランティア活動に従事
2012年 落語とリハビリを融合させたオリジナル体操「エアリハ」を考案
おしゃべりテーションの会創立



日向亭葵 氏

会場アクセス

※会場には来場者用の駐車場はありません。
公共交通機関をご利用ください。



申込み・問い合わせ先

(公財)岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

TEL. 086-274-5211

FAX. 086-274-5212

【受付時間】

月～金曜

9:00～17:00

(土・日・祝日を除く)

メールでお申込みをされる方は、こちらのQRコードをご利用ください。

※定員を超えた場合のみ、こちらからご連絡いたします。



ここを切り取ってご提出ください

申込み
方法

① 持参・郵送・FAX・メール

右の【必要事項】をご記入の上「切り取り線✂」に沿って切り取り、お申込みください。

② 電話

■代表者氏名 ()
■代表者連絡先 ()
■参加人数 () 人

健康で元気に過ごすために
早めに気づいて早めに予防！

無料

おおむね
65歳以上対象



フレイル 健康チェック

将来発生する可能性のある
介護にかかる費用負担額は？
1人平均約500万円
と言われています。
健康な期間を少しでものばす
ことで、**将来の負担を減らす**
ことができるかもしれません。

月々の介護費用平均8.3万円
介護期間平均5年1か月から算出
生命保険文化センター
「生命保険に関する全国実態調査」

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）が低下した状態のことで、「介護が必要となる状態」と「健康」のあいだの状態のことです。

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！

まずは自分の健康状態を知るためにフレイル健康チェックを受けてみよう！

➤ チェックの流れ かんたん3ステップ！

ステップ1

本ちらし裏面の
チェックシートに
記入します！



ステップ2

記入したチェック
シートを最寄りの
チェック実施機関
に持参！



ステップ3

チェック結果に基づいて、
実施機関の専門職から
アドバイスが受けられます！



実施機関は薬局や
医療機関などです

9月21日から10月21日は
フレイル健康チェック月間です！

実施機関は
こちらから

岡山市 フレイル 🔍

実施機関の混雑状況によってはお待ちいただく場合がありますので、お急ぎの場合は、まずは実施機関へお電話ください。



チェックを受けた方に

◆ チェックシートを提出された方に**クリアポーチ**をプレゼントします！

※プレゼントは先着順となります。

さらに！ **R5年10月までにご提出された方が対象**

抽選で100名様に「ステンレスボトル」をプレゼント！



抽選で30名様に「株式会社明治の宅配商品（ドリンク6本）」をプレゼント！

（当選発表）当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。商品の発送は12月より順次行う予定です。

岡山市地域包括ケア推進課（TEL.086-803-1256）・岡山市ふれあい介護予防センター
（協力）岡山市医師会、岡山市内医師会連合会、岡山市内歯科医師会連合会、岡山市薬剤師会、岡山県看護協会

フレイル健康チェックシート



まずは赤枠の中を記入！
記入したら実施機関に持っていきこう！



実施機関一覧はこちら→

この結果は、岡山市及びフレイルチェック実施機関において適切に保管します。
岡山市の事業や統計・調査研究などに活用しますので、同意される方はご記入ください。

記入日	年	月	日	性別	男	・	女
ふりがな							
氏名	電話番号						
住所	岡山市						
生年月日	大正・昭和	年	月	日	(歳)		

以下の太枠の中をご記入ください。（「はい」か「いいえ」どちらかに○をつけてください。）

日常生活活動チェック () 点

①	バスや電車で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
②	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
③	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
④	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
⑤	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ

運動機能チェック ※3点以上で運動に該当 () 点

⑥	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
⑦	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
⑧	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
⑨	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
⑩	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ

栄養チェック ※2点以上で栄養に該当 () 点

⑪	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
⑫	体重 <input type="text"/> kg 身長 <input type="text"/> cm (BMI = <input type="text"/>)	1. はい	0. いいえ

※(基準値) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合は、「1. はい」を選択。

口の機能チェック ※2点以上で口腔に該当 () 点

⑬	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
⑭	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
⑮	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

閉じこもりチェック ※⑯の回答が「いいえ」で閉じこもりに該当 () 点

⑯	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
⑰	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ

物忘れチェック ※1点以上で物忘れに該当 () 点

⑱	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
⑲	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
⑳	今日が何月何日がわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

こころの健康チェック ※2点以上でこころに該当 () 点

㉑	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
㉒	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
㉓	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
㉔	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
㉕	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

↓実施機関記入欄 結果・判定 総合点数 点

0～3点	特に問題はありません。1年に1回はフレイルチェックを受けましょう。
4～7点	フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。
8点以上	要介護状態にならないよう、介護予防に取り組んでください。 個々の状態に応じた、専門職の指導を受けることをお勧めします。

介護保険サービスの利用	有・無	個別指導の希望	有・無
-------------	-----	---------	-----

計測

握力測定	右手(<input type="text"/>)kg	左手(<input type="text"/>)kg	基準値を満たす	基準値に満たない
------	------------------------------	------------------------------	---------	----------

※(基準値) 男性28kg以上、女性18kg以上は、「基準値を満たす」を選択。

指導内容

1) 第1の矢(栄養)	6) その他
2) 第2の矢(体力)	
3) 第3の矢(社会参加)	
4) 別紙資料(口腔)	
5) いずれにも該当要素なし	

実施機関名	チェック実施者名
<input type="text"/>	<input type="text"/>

実施機関は本シート(原本)を岡山市まで送付してください。ご本人用・実施機関用はコピーをお願いします。

(株)天満屋ストア×大塚製薬(株)×岡山市・ふれあい介護予防センター

HAPPY TOWN

あなたの元気度は？

“出前”フレイル健康チェック測定会



フレイルとは

年齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます

天満屋ハピータウン岡南店

1階イベントスペース
(ABC-MART前)

令和5年10月12日(木)
13日(金)
(各日10:00~13:00)

天満屋ハピータウン原尾島店

2階エレベーター前

令和5年10月18日(水)
19日(木)
(各日 10:00~13:00)

フレイル健康チェック

おおむね
65歳以上の方



- 25項目の質問と握力測定を行うことで心身の健康状態を確認します
- チェック結果を元に専門職がアドバイスをを行います

当日はAIアバター「トモニちゃん」が質問します



階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？

当日チェックを受けた方には、以下のノベルティ・商品をプレゼント!!

- ①オリジナルクリアポーチ
- ②大塚製薬(株)カロリーメイト



【問い合わせ先】 岡山市ふれあい介護予防センター 086-274-5211

等)が低下した状態です。

フレイルイメージ図

なる!



加齢

対策をとることで、戻せる大切な時期です。

な3つのポイント

を予防・改善するためには、参加「運動」「栄養（食生活・機能）」の3つが大切です。

てを意識しながら、バランスした生活を心がけましょう。

わ せ 先

※9:00~17:00
土・日・祝日を除く

護予防センター

桑野715-2
FAX: 086-274-5212
a-fureai.or.jp

護予防センター
北事務所
谷万成 2-6-33
FAX: 086-251-6513
a-fureai.or.jp



続けてしよう！おしり歩き

脚の力を抜いてできるようになってきた方は、更に左右に大きく揺れないように気をつけてみましょう。



① 毎日、主食とは別に10食品群中、8食品群以上食べよう！

② しっかり噛んで食べよう！食後は歯磨きをしよう！



社会参加で健康アップ！

人や社会とのつながりを持つこと＝「社会参加」の機会が多い人ほど長く健康でいられます。

1つでもチャレンジ出来たら○をつけよう！

外出

- ・1日1回は外出する
- ・外出先でことばを交わす
- ・近所の方と挨拶



活動に参加

- ・公民館講座に参加
- ・仲間とウォーキング
- ・通学時の見守り



みんなで一緒

フレイル チャレンジ

岡山市フレイル予

ステップ
01



3週間チ

『フレイル対策』
記載されてい
記録する

ステップ
02



提出

『切り取り線』
介護予防セン

(11/30まで)

【提出方法】

ステップ
03



記念品を

※数に限りがあ
※3週間実施さ

介護予防セン
その場で

郵送・FAX
お渡し方
から連絡

3週目

さあ、チャレンジ最後の週です！
さらに「参加」の項目を追加して、全ての項目に取り組んでみましょう。



1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
チャレンジ スタート！			この調子!!			達成!



1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

3週間チャレンジに取
り組んでみていかがで
したか？ぜひこのまま

記

予防に！おしり歩きをしてみよう！

床からおしりにかけて、全体的な筋肉を鍛えることができます。

白子の歌に合わせて
リズムを合わせて
リズムが目安です。

床に座るのが難しい
場合は、椅子に座って
行ってください。
椅子から落ちないよう
に気をつけましょう。



足を伸ばして床に座ります。
手で腰から上が丸まらない
ように気をつけましょう。



痛みのない範囲で
行いましょう！

腕振りをしながら腰を
「前に4歩」「後ろに4歩」
を繰り返して行いましょう。



取り組んだら、下の記入欄に○や✓をします。これを1週間記録します。
できなかった日があっても構いません。1週間経過したら、2週目を取り組みましょう。

2日目 3日目 4日目 5日目 6日目 7日目

動作に慣れてきたら、できるだけ脚の力を抜いて、
おしりの動きだけで歩くイメージを持ってみましょう。

栄養

① 毎日、主食とは別に 10食品群中、8食品群以上食

魚



油



肉



牛乳/
乳製品



海藻



芋



卵



大豆
製品



② しっかり噛んで食べよう！ そして、食後は歯磨きを



飲み込む前に、プラス5回噛んでみましょう。唾液
より味わうことができます。

また、お口の清潔を保つことはむし歯や歯周病の予
エンザなどの感染症の予防につながります。

2週目

2週目は、このまま「運動」の項目を続けながら、「栄養」の取り
頑張ってみましょう。



1日目

チャレンジ
スタート！

2日目

3日目

4日目

この調子！！

5日目

6日目

7日目

3週目へ