

歩いて通える自分の「行きたい場所」

白石区

「居場所」が見つかる

お元気マップ

かんたんチェック

3項目以上当てはまると「フレイル」(加齢による虚弱・衰え)

1~2項目当てはまると「プレフレイル」(予備軍)と判定

① 6ヶ月間で2~3kgの
体重減少がありましたか？



② 以前に比べて歩く
速度が遅くなってきた
と思いますか？



③ ウォーキング等の運動を
週に1度も行っていない



④ 5分前のことが
思い出せない



⑤ (ここ2週間)わけもなく
疲れたような感じがする



※ 出典 国立研究開発法人国立長寿医療研究センター
「簡易フレイルインデックス：Yamada M. and Arai H. J
Am Med Dir Assoc 16(11): 1002.e7.1002.e11, 2015」

この「地図帳」で、運動場所や趣味・ボランティア活動など、あなたのご近所の、新たな『通いの場』に出かけて、フレイル予防！

白石区マスコット
キャラクター
「しろっぴー」



この地図帳を...

元気でいて欲しいあの人に広めて、みんなで元気になろう！

白石区

お元気マップ

白石区役所のホームページからも ご覧に
なれます。

白石区 介護予防

検索 

