

苗穂地区フレイル予防 チャレンジ！

フレイルとは...

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。早めに気が付き、適切な取組を行うことで、健康な状態に戻ることができます！



裏面チャレンジ達成で

**記念品
プレゼント**



保冷温ドリンク
ケース又は入浴剤
(5個入)
個数には限りがあります



フレイルチェック

- ☐ 半年で2kg以上体重が減少した
- ☐ 何をするにも面倒、わけもなく疲れる
- ☐ 横断歩道を青信号のうちに渡れない
- ☐ 軽い運動・体操をする機会が週1回未満

1個でも該当する場合は、

フレイル予備軍

の可能性があります

出典：国立研究開発法人 国立長寿医療研究センター
2020年改定 日本版 CHS基準（J-CHS 基準）

フレイル予防3つの柱

栄養

（食事と口の健康）



バランスよく食べる
たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品）や乳製品
を意識して多めに食べる、
よく噛む、食後・寝る前に歯を磨くなど

フレイル予防は
運動・栄養・社会参加の
三位一体が大切！！

運動

意識して身体を動かす
ウォーキング、体操、
スクワット、家事、
除雪など

社会参加

趣味活動、介護予防教室
に参加、友人とおしゃべり、
ボランティア、地域活動など

この「チャレンジシート」は、苗穂まちづくりセンターで配布しています。
裏面の「チャレンジシート」にフレイル予防の取組を記入。
取組(28日間)を終えたら、アンケートをご記入の上、
苗穂まちづくりセンターまで、こちらの用紙をお持ちください。
記念品を1つプレゼントします。

（引き換え期間：R8年1月13日～R8年3月31日まで）

※記念品の交換は苗穂地区内にお住まいの65歳以上の方に限ります。

※数量限定。記念品交換は1人1回までです。



☆お問い合わせ先☆

苗穂まちづくりセンター

〒060-0031 札幌市中央区北 1条東10丁目15-9

電話 011-261-3669

時間 平日 8:45～17:15 土曜・日曜・祝日は、お休み

フレイル予防チャレンジシート

(/)に日付を記入し、枠内に取り組んだ内容を記入していきます。毎日連続でなくてもよいです。

1日目(/) 例)スクワットをした。 友人と電話で話をした。	2日目(/)	3日目(/)	4日目(/)	5日目(/)	6日目(/)	7日目(/) 1週間達成！
8日目(/)	9日目(/)	10日目(/)	11日目(/)	12日目(/)	13日目(/)	14日目(/) 半分達成！
15日目(/)	16日目(/)	17日目(/)	18日目(/)	19日目(/)	20日目(/)	21日目(/) ゴールまであと少し!!
22日目(/)	23日目(/)	24日目(/)	25日目(/)	26日目(/)	27日目(/)	28日目(/) ゴール！！ 頑張りました！

記念品
プレゼント

参加者アンケート

お住まいの町内会：第 1・第2・第3・第4・第5・第6・第7・第8・第10・スカイタワー・ヴェルビュ苗穂

年齢：()歳 性別：男・女

1 どのようにして「フレイル予防チャレンジシート」を知りましたか？

- ① 町内会回覧 ② 介護予防センター ③ 地域包括支援センター ④ 老人クラブ・サロン
⑤ その他()

2 フレイル予防に関する講習会、イベントなどに参加したことはありますか？

- ① 過去に参加した ② 今年初めて参加した

3 今後もフレイル予防の取組を続けていきたいと思いませんか？

- ① 取り組みたい ② 取り組もうとは思わない

4 どのような、フレイル予防の取組があったら参加したいですか？(複数回答可)

- ① 個人でできるチャレンジシート ② 健康講話(運動・食事・口腔) ③ 健康イベント
④ 社会参加(ボランティア等) ⑤ その他()

5 ご感想やご意見等がございましたらお聞かせください。 []

ご参加ありがとうございました。これからもフレイル予防を続けていきましょう！

担当記載欄：記念品交換日 / ()