

# おうちで 食事と栄養の電話相談

**無料**

フレイルとは、健康と介護が必要な状態の中間で、早めの対策で予防が可能です。この度、75歳以上の方に札幌市が実施した健康診断の結果から、フレイルの心配のある方を対象にご案内しますので、ぜひご利用ください。

食事と栄養の相談で、早めにフレイル予防を始めませんか？

## 【おうちで食事と栄養の電話相談の流れ】

札幌市にお申込み(受付)

北海道栄養士会(札幌市委託)から電話  
(ご希望の日時をお聞きし、相談日を決めます)

管理栄養士による食事と栄養の電話相談  
(訪問も可能です)

初回の電話から1か月後、3か月後  
(状況をお伺いします)

管理栄養士が  
電話で、フレイル  
予防・改善プログラム  
を一緒に考えます。



**\* 食事指導を受けている方は、かかりつけ医とご相談の上でお申し込みください**



◎昨年度の利用者の声◎

- ・ 体重が増えてうれしい！相談して本当に良かった。
- ・ 自分に不足している食材が良くわかった。



**お問合せ・お申込み(令和7年 7月 31日まで)**

札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課

お気軽にお問合せ、  
お申し込みください。

**☎ 011-211-3516 (平日9:00~17:00)**

(電話相談の実施団体) 北海道栄養士会

【主催】札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課

【事業実施団体】札幌歯科医師会・北海道歯科衛生士会・北海道栄養士会