

さっぽろCSRインフォメーション掲載事業

実施内容(広報協力)

令和7年9月26日

事業名称	フレイル予防に関する普及啓発
依頼内容	豊平区民がフレイル予防についての理解と自身の健康に関心を持って取り組んでもらうため、フレイル情報の周知を行い、幅広い年代に向けた普及啓発を行います。フレイル予防のチラシを店舗などにて設置・配布していただける企業を募集します。

○広報協力の依頼内容詳細

広報物の種類と サイズ・ページ	ポスター : サイズ
	チラシ : A4サイズ/両面
	パンフレット : サイズ/ ページ
	その他 :
配架・掲出期間	令和7年10月15日(水) ~ 令和8年3月31日(火)のうち、 (30)日間以上
募集条件	☐ 札幌市内の事業所であること ☒ (豊平区) 区内の事業所または店舗等にて協力できること ☐ 合計()部以上の協力ができること ☐ その他()
選定の有無	☐ あり() ☒ なし(募集条件に該当するすべての企業が参加可能)
申込方法	下記担当者に直接メール・電話等でご連絡いただくか、ホームページの入力フォームからお申込ください。
申込締切	令和8年3月2日(月)まで
その他留意事項 等	

○連絡先

所管	豊平区 局(区)保健福祉部 保健福祉課 保健支援係 担当:古川 里紗		
電話	011-822-2461	E-Mail	risa.furukawa@city.sapporo.jp

フレイル予防は 「知っている」から 「やっている」へ



「**フレイル**」とは健康と介護が必要な状態の中間の状態を指します。
フレイルという言葉を知っているだけでは元氣になれません。早めに気づいて取り組むことが大切です。
今からフレイル予防を始めてみませんか？

フレイルについては
こちらから

豊平区フレイル予防



運動・食事・口腔・つながり4つの柱を大切にしよう

フレイル予防で大切なのは、運動・食事・口腔・つながりの4つの柱です。筋力の低下、栄養不足、つまづきやすい、固いものが噛みにくい、何をするのもおっくうになった、のような「ささいな衰え＝フレイルの芽」を放置すると、フレイルのリスクが高まります。まずは無理せず出来そうなことから『**フレイルの予防4つの柱**』を実践しましょう。

1. 運動

筋力維持・強化のため
に今より10分多く体を
動かそう



2. 食事

1日に1回は主食・主
菜・副菜のバランス
のよい食事を



3. 口腔

口内の衛生に注意。
早口言葉でお口の
体操も効果的



4. つながり

家族との会話、知人
と電話、趣味仲間と
の交流など



フレイル

知ってイル？

食べてイル

噛めてイル

仲間がイル

運動してイル

できてイル？

スマイル



SAPPORO



さっぽろ市
02-Q03-25-1947
R7-2-1326

発行

豊平区保健福祉課・豊平区地域包括支援センター・豊平区介護予防センター