



運動不足が気になる人

(質問票⑦・⑧・⑨に当てはまる人)

- ・介護予防教室を実施しています。
(福祉課)
- ・村内では、体操などの介護予防自主活動グループがあります。

一緒に活動できる仲間をつくり、
身体を動かす習慣をつくりましょう！



栄養状態が気になる人

(質問票③・⑥に当てはまる人)

- ・お食事についての相談を受け付けています。(健康課・住民課)
- ・保健センターにて、フレイル予防の料理教室を実施しています。
- ・YouTube動画も配信しているのでご覧ください。



千早赤阪村 フレイル予防事業



お口の機能低下が気になる人

(質問票④・⑤に当てはまる人)

- ・『個別歯科相談』にてお口の状態のチェック、歯科衛生士のアドバイスを行っています。
- ・歯科衛生士による健康教室を実施しています。
- ・後期高齢者の方は年に1度、無料の歯科健診で利用して、メンテナンスを受けてくださいね！



外出の機会が減ってきた人

(質問票⑬・⑭・⑮に当てはまる人)

- ・村内各地区で定期的に喫茶が開設されています。
- ・広報にて、各種イベントのご案内をしています。自分に合った活動を見つけ、交流の場を持ちましょう！
- ・健康相談も随時受け付けています。お気軽にお問い合わせください。

住民課に保健師・管理栄養士が配置されています。生活や健康に関する不安や疑問をお聞きします。必要に応じて、サービス等のご案内をさせていただきます。

お問い合わせ

千早赤阪村民生部住民課 ☎0721-26-7116(直通)