

令和6年度
秋田市

フレイル予防事業



のご案内

無料



加齢とともに体力や気力、社会とのつながりが弱くなってしまった状態です。

フレイル予防は健康長寿のカギを握っています!!

フレイルやオーラルフレイル（お口の虚弱）について学びませんか？

フレイル予防出張講座

フレイル、オーラルフレイルについての講話・
お口の体操・簡易フレイルチェック・
食事チェック・健康相談等を行います！

回数：1団体につき1回～3回
時間：1回 60分～90分
講師：保健師(看護師)・管理栄養士・歯科衛生士

希望日の1か月前までに、電話かFAXで
お申し込みください。
(申込用紙は裏面です)

★問合せ・お申し込み先★

秋田市市民生活部 特定健診課 高齢者保健事業担当

TEL：018-888-5636

FAX：018-888-5637

フレイル予防相談



保健師(看護師)・管理栄養士・歯科衛生士が
個別相談を行い、一人一人に適した予防方法
をお伝えします！
簡易フレイルチェックもできます。

場所：秋田市役所特定健診課
時間：1人 約60分
日時：毎週水曜日 10:00～16:00
(祝日を除く)

予約制となります。
電話でお申し込みください。

フレイル測定会

(1回あたり15～20人)

フレイルサポーター(※)とともに質問票を使った
自己チェックや筋肉量、滑舌など詳しく測定を
行います。ご自分の健康状態を振り返って
みませんか？ ※市が養成した市民サポーター

希望日の2か月前までに、保健予防課まで
お申し込みください。

★問合せ先★

秋田市保健所 保健予防課
フレイル予防担当

TEL：018-883-1178



介護予防

セルフケア推進事業

リハビリテーション専門職等による4回の
講座を受けて、フレイル予防を今後の活動に
取り入れましょう！



★問合せ先★

秋田市福祉保健部 長寿福祉課
在宅サービス担当

TEL：018-888-5668

フレイル予防出張講座 申込用紙

必要事項をご記入の上、特定健診課（FAX: **018-888-5637**）へ
お申し込みください。
後日、担当者よりご連絡いたします。

申込日 令和 年 月 日

団体名		(参加人数：約 名)
団体代表者名		
申込者	氏名	
	住所	
	電話番号	
会場名 (所在地)		(所在地：)

希望日時

回数については相談に応じます。
2回目・3回目の日時は未定でも構いません。
(その場合は〈未定〉に○をつけてください。)

1回目	令和 年 月 日 ()	時 分 ~ 時 分	
2回目	令和 年 月 日 ()	時 分 ~ 時 分	未定
3回目	令和 年 月 日 ()	時 分 ~ 時 分	未定

※特記事項があればご記入ください。

令和5年度フレイル予防出張講座の様子です。
200人を超える、たくさんのかたにご参加いただきました！

