

甲府市民の65～74歳 の皆さん!

(令和8年4月1日現在)

教室案内のチラシです

“やせている”のは
健康なの?

「今」知っていただきたいことをお伝えします!

年齢 ~50 55 60 65 70 75 80 85 90~

過栄養・
メタボ予防

過栄養・
低栄養予防

低栄養予防

生活習慣病予防

フレイル予防

申込制

おいしい食・楽しく・元気塾

定員
50名

講座 全6回(プログラム、日程に関しては裏面をご覧ください)

対象者 65～74歳の方(令和8年4月1日時点)で次の①～④にすべてに該当される方

- ① 甲府市民
- ② BMIが15.0～20.0の方
- ③ 介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方
- ④ 過去に「おいしい食・楽しく・元気塾」に参加されたことがない方

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館(旧甲府市総合市民会館)
甲府市青沼3-5-44

申込期間 令和8年6月8日(月)～6月19日(金)

参加費
無料

問合せ・申込先 甲府市役所地域保健課
電話:055-242-8301(平日 8:30～17:15)

～令和7年度に参加された方の声～

教室に参加しBMIが目標値まで上がってきた。
全6回でたくさんの人と友達になれて嬉しかった。

生活習慣を注意する子どもと同じ食事だと
いけない理由が分かった。
なぜやせてしまうのか、太れないのか納得した。

むせ予防体操



風船バレーで交流

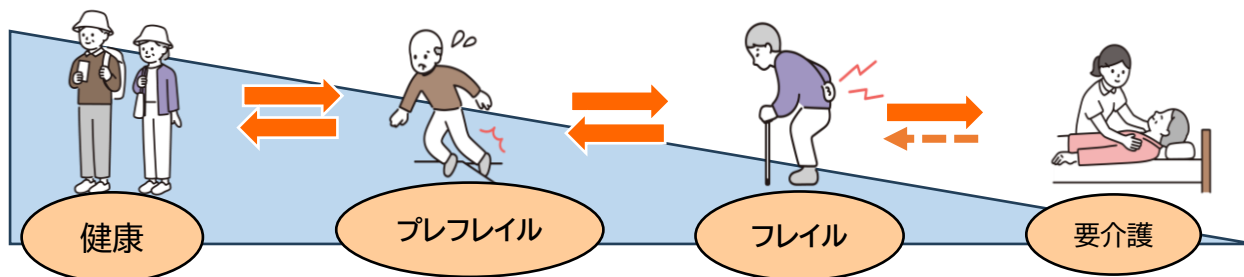


こんな心当たりありませんか？ 簡単！フレイルチェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 体重が何もしていないのに減ってきた | <input type="checkbox"/> 1週間のうちに1日もウォーキングなどの運動または農作業をしていない |
| <input type="checkbox"/> 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた | |
| <input type="checkbox"/> 5分前のことが思い出せない | <input type="checkbox"/> ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする |



1つでもあてはまるとプレフレイル(フレイルの前段階)の可能性ががあります！



BMI を求めてみましょう！

65歳以上はやせ注意のBMIの範囲が変わります！

$$\boxed{\text{あなたの体重}} \div \boxed{\text{あなたの身長}} \div \boxed{\text{あなたの身長}} = \boxed{\text{あなたのBMI}}$$

(例) 体重 50kg 身長 150cm の場合 $50\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 22.2$

★やせ注意★
21.5 未満
【フレイル】予備軍になる
可能性が高い！

65歳以上の目標とする BMI
21.5～24.9
最も病気にかかりにくい状態

肥満注意
25.0 以上
生活習慣病の可能性が高い

【令和8年度 教室プログラム】 ※中止や内容変更が生じる場合があります。ご了承ください。

	日程	時間	内容
第1回	7月9日(木)	10:00～ 11:45	●オリエンテーション
第2回	7月23日(木)		●測定会(体重、握力など)
第3回	8月5日(水)		●食事のポイント(管理栄養士)
第4回	8月20日(木)		●お口のケアについて(歯科衛生士)
第5回	10月15日(木)		●誤嚥予防・正しい姿勢(言語聴覚士)
第6回	12月10日(木)		●運動のポイント(理学療法士)
			●生活機能向上について(作業療法士)
			●測定会(体重、握力など)
			●まとめ