

65～74歳の皆さん! (令和7年4月1日現在)

フレイル予防へのギアチェンジ できていますか?

若いころは生活習慣病予防のための「メタボ予防」でしたが、
シニア世代は栄養不足に注意する「低栄養対策」も必要です。

エネルギー制限

脂質制限



適切な量のエネルギーと
たんぱく質摂取



参考: 日本歯科医師会
「歯科診療所におけるオーラルフレイル対応マニュアル」

BMI(身長と体重のバランスを表す指標)を求めてみましょう!

あなたの体重

÷

あなたの身長

÷

あなたの身長

=

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】予備軍のリスク大

65 歳以上の目標 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

生活習慣病のリスク大

申込制

おいし食・楽しく・元気塾

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7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・要支援の認定を受けていない方
- ④ 過去に「おいし食・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7年5月26日(月)～6月9日(月)

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)

参加費
無料

定員
60 名

いくつ当てはまりますか？

簡単！フレイルチェック

- ☐ 体重が何もしていないのに減ってきた
- ☐ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
- ☐ 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
- ☐ ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする
- ☐ 5分前のことが思い出せない

1個でもあてはまる方は
プレフレイル(フレイルの前段階)の
可能性があります。

あてはまる項目の数

0個→健康

1～2個→プレフレイル

3個以上→フレイル

是非この機会にフレイル予防をはじめませんか。

～参加者の声～

簡単な気持ちで参加しましたが、
身体も心も衰える前にフレイル予防を
教えていただけてよかった。



フレイル予防も含め、
まだ若いと思っていましたが、
健康に過ごしていきたい。

～教室の様子～

鏡を使って舌の動きをチェック



【令和7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 3日(木)	10:00～ 11:45	●オリエンテーション
第2回	7月 16日(水)		●測定会(体重、握力など)
第3回	8月 7日(木)		●食事のポイント(管理栄養士)
第4回	8月 25日(月)		●お口のケアについて(歯科衛生士)
第5回	10月 8日(水)		●誤嚥予防・正しい姿勢 (言語聴覚士)
第6回	12月 11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