



青信号の間に  
渡り切らせてくれない。

ペットボトルを  
開けさせてくれない。



体重を  
減らそうとしてくる。



注意！「フレイルくん」は  
実際には存在しません。

あなたの中の **フレイル** くに  
気づいてあげてください。

「フレイル」とは、  
健康な状態と **要介護** の間にある  
「心と体の衰え始め」のことです。

でも、予防・回復が可能です！

バランス良い食事+口腔ケア



適度な運動



社会参加



健康状態へ！



**八尾市フレイル予防月間** 2月1日～2月末

発行：八尾市健康まちづくり科学センター（お問い合わせ：072-994-0665）

このチラシは、「八尾市健康まちづくり共創協定」にもとづき、創造社デザイン専門学校の学生さんが作成しました。

