

ストップフレイル！

個別健康相談



フレイルは

高齢期に心身の機能が衰えた状態です。

早めに生活習慣を見直せば健康な状態に戻ることができます。

健康で長生きのためにフレイル予防に取り組みませんか。

歯科衛生士による お口の健康相談

お口の機能低下を早めに気づき適切なケアを行い健康に近づきましょう。

健口くんで「パタカ」
の発音回数を測定



かむ力・飲み込む力を
チェック！

管理栄養士による 栄養健康相談

あなたの年齢や生活・健康
診断結果に合わせた食事
メニューをご提案します！



保健師による健康相談

個別健康相談と血圧測定等を行っております。

「ちょっと健康について聞いてみたい」「健診結果の見方がよく分からない」
など、お気軽にご相談ください。

場所：香芝市保健センター

対象：奈良県後期高齢者医療の保険証をお持ちの方

日時：個別相談（面談又は訪問） 事前予約制 ※ご希望に応じます。

申し込み先：香芝市健康福祉部健康衛生課 （担当大杉・玉置）

TEL 0745-77-3965 ・ FAX 0745-77-0939