

令和5年度 高齢者の低栄養防止事業 あなたに合わせたオーラルフレイル 対策を行いましょ

フレイル予防
はじめの一步

～オーラルフレイル対策のための **栄養指導** ～

75歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない、
以下の条件に全て該当する方が対象です。



BMI **18.5** 以上 **21.5** 未満

(肥満や低体重の判定に用いる値です。70歳以上の目標値は21.5～24.9です。)

血中アルブミン値 **3.7～3.8** g/dL

(血液中のたんぱく質の値です。不足すると、体の調整機能や免疫が低下します。)

お申込み → 葛飾区医師会 **特定保健指導相談室** まで

電話：03-3691-1971 (平日9時～16時)

FAX：03-3691-1972 (ご記入の上、送信ください)

無料です

① **個別** 葛飾区医師会の特定保健指導相談室にて (所在地：立石5-15-12)
令和6年3月31日までの日程をお伝えください。

② **集団** 以下の会場にて ご希望の日程の10日前までにお申し込みください。

日程	時間	会場	フリガナ			
10/26(木)	10時～正午	堀切地区センター	氏名			
11/7(火)	10時～正午	水元総合スポーツセンター				
11/15(水)	13時半～15時半	高砂地区センター				
11/24(金)	10時～正午	にこわ新小岩	生年月日	年	月	日
11/30(木)	10時～正午	金町地区センター				
12/10(日)	13時半～15時半	葛飾区医師会館	住所	〒		
12/14(木)	10時～正午	奥戸総合スポーツセンター				
1/12(金)	13時半～15時半	亀有地区センター	電話	-	-	
1/24(水)	10時～正午	高砂地区センター				
1/30(火)	10時～正午	水元総合スポーツセンター	希望方法	①個別 ②集団 (いずれかに○)		
2/8(木)	13時半～15時半	金町地区センター				
2/15(木)	10時～正午	葛飾区医師会館	希望日程	第1希望	第2希望	第3希望
2/29(木)	13時半～15時半	にこわ新小岩				
3/12(火)	10時～正午	亀有地区センター				