

# あなたに合わせたオーラルフレイル 対策を行いましょう

～ オーラルフレイル対策のために大切な **栄養指導** ～

あなたは、長寿医療健康診査の結果から以下の基準に該当しています。  
基準に該当する方は、**低栄養**になる一歩手前の状態かもしれません。

☑ **BMI** 18.5 以上 21.5 未満

(低体重かもしれません。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

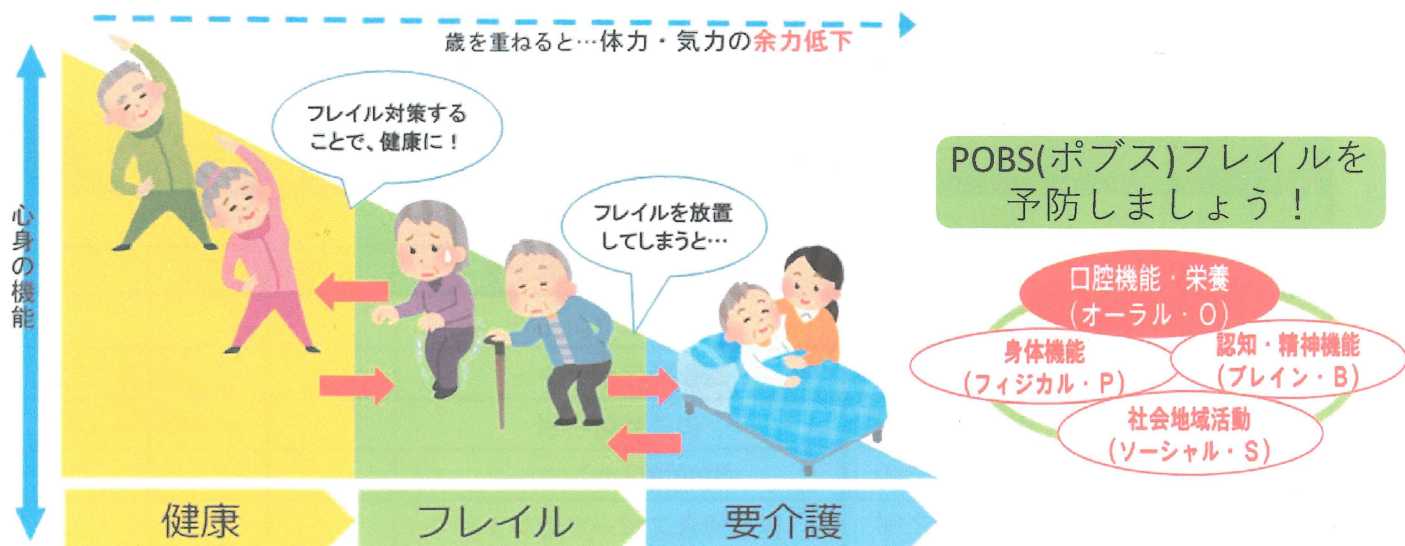
(血液中のたんぱく質の値です。不足すると、体の調整機能や免疫が低下します。)

高齢期は、**低栄養**になりやすい？

さまざまな理由で食欲が低下したり、胃腸の消化吸収力が衰えたりするなど、健康維持に必要な栄養が不足する低栄養状態におちいりやすくなります。

➡ **低栄養**を防ぐために、**栄養指導**を受けてみませんか？

栄養指導とは、よりよい食生活について、管理栄養士等の専門職に相談できる場です。健康な身体を維持するため、この機会にぜひご利用ください。



そもそも**フレイル**って？

加齢により『心と体』が衰え、**虚弱な状態になることをいいます。**

フレイルになると、筋力や活動量、認知機能の低下などにより、要介護状態に陥りやすくなります。フレイルを予防するには、しっかり食事をとり低栄養を防ぐことが重要です。

管理栄養士等による**栄養指導**を希望する方は、裏面へ

栄養指導（オーラルフレイル対策）を  
葛飾区医師会特定保健指導相談室が行います。

無料

裏面

お申し込み方法

電話またはFAXにて、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（以下の太枠内をご記入ください）

フリガナ		男・女	生年月日	大正 昭和	年	月	日
氏名			電話番号	-	-		
住所	〒						
長寿医療健康診査を受診した医療機関名							

指導方法は、個別または集団の2通りです。希望する方法の□に✓をつけて、希望日等をご記入ください。

**個別** 場所：葛飾区医師会特定保健指導相談室（住所：立石5-15-12）  
日時：月曜日～金曜日（平日）の9：30～16：00（ただし12：00～13：30は除く）  
令和7年3月31日までの日付をご記入ください。所要時間は、30～60分程度です。

希望順	日付/曜日	ご希望の開始時間（30～60分程度）
1	月 日 ( )	時 分
2	月 日 ( )	時 分
3	月 日 ( )	時 分

**集団** 申込日から10日以上先の日付を選択してください。所要時間は、90～120分程度です。  
お申込みの人数が少ない場合、別日となる可能性がございます。

月	日	曜日	時間	会場	希望日に○		
					第1希望	第2希望	第3希望
11	21	木	13:30～15:30	葛飾区医師会館			
12	4	水	13:30～15:30	水元総合スポーツセンター			
12	11	水	10:00～12:00	金町地区センター			
12	19	木	10:00～12:00	高砂地区センター			
1	16	木	10:00～12:00	にこわ新小岩			
1	21	火	10:00～12:00	堀切地区センター			
1	29	水	10:00～12:00	奥戸総合スポーツセンター			
2	4	火	10:00～12:00	亀有地区センター			
2	9	日	13:30～15:30	葛飾区医師会館			
2	13	木	13:30～15:30	高砂地区センター			
2	20	木	10:00～12:00	水元総合スポーツセンター			
2	27	木	13:30～15:30	にこわ新小岩			
3	5	水	13:30～15:30	金町地区センター			
3	13	木	13:30～15:30	亀有地区センター			
3	19	水	10:00～12:00	葛飾区医師会館			

受付日と決定通知発送有無

/

(□FAX □郵便 □電話で連絡) 担当者