

心身の衰え感じていませんか？

もしかしてコロナフレイルかも！

コロナフレイルとは、コロナ禍における活動制限で、運動する機会や人とのかわりが減ることにより、心や体が衰えた状態になることです。

あなたの現在の健康状態を、広報とよなか7月号と同時配布の「コロナフレイルパンフレット」でチェックし、コロナフレイルの予防・対策をしましょう！

コロナフレイルを予防するポイント

運動



食事



健康



つながり



動画とツイッターで
コロナフレイルの解説や
対策を発信しています。



市長メッセージ
コロナフレイルに関する
動画はこちら



市保健所公式ツイッター
ユーザー名：
@toyonakame

～コロナを乗り越え、元気いっぱいの豊中へ～

2年以上にわたるコロナ禍での生活は、運動不足やこころの不調、筋力・認知機能の低下など、市民の皆さんの健康に大きな影響をもたらしました。

市民の皆さんが、心身ともに充実した生活を送り、少しでも多くの幸せを感じられるよう、皆さんの健康を保つための支援を進めてまいります。



長内繁樹市長

健康に関する相談窓口は4ページをご確認ください。

人口と世帯数 (6月1日現在・推計)

男 ▶187,975人(+47人)
女 ▶212,102人(-35人)
計 ▶400,077人(+12人)
世帯 ▶178,556 (+138)

()は前月の増減

パソコンやスマホ、タブレットでも！ 広報とよなか デジタルブック



デジタルブックアプリ
Catalog Pocket

- スマホ、タブレットでも読める
- 文字サイズを調整できる
- 音声読み上げもできる
- 多言語で読める【日本語、英語、中国語(簡体・繁体)、韓国・朝鮮語、ポルトガル語、タイ語】



デジタルブック版
はこちらから