

フレイルって何なん!?

活動自粛による
コロナフレイル
に注意!

フレイル(虚弱)とは、「健康」と「要介護」の中間の状態です。

1

早期の予防が 大切!



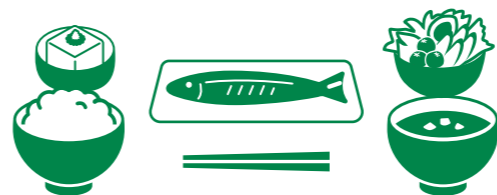
2

フレイル予防 4つの柱



3

主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事を!



市販品の栄養食品も
上手に活用しよう!



豊中市キャラクター
マチカネくん

やってみよう!
フレイルチェック!

STOP フレイル
コロナ健康支援

