参考資料②

略称:いきプロあかし

ずっと元気！いきいきプロジェクトあかし

フレイル予防取組率 100%



みんなで取り組もう

元気を支える サン！ サン！ サン！

3人と話す　30分体を動かす　3000歩あるく

元気に100歳

栄養



- 栄養相談
- ふれあい会食
- みんなの給食

お一人でも　みんなでも

定期的にフレイルチェック

オレンジチェックシート

高齢者の質問票

健康習慣　はじめ時

40歳

見つけよう！MYルーティン



NEW

新しくできるみんなの健康体操

だれでもできる　みんなの体操

運動

- 自主グループ活動
- ふれあいの里

社会参加

- 高年クラブ
- ふれあいサロン
- つどいの場
- あかねカレッジ







NEW

短期集中介護予防サービス

フレイルからの回復！



- 生活習慣病予防･改善
- 健康相談･健康講座

高齢期　介護予防（認知症予防･フレイル予防）

運動･社会参加･栄養を意識した生活を継続する

壮年期　健康づくりのMyルーティン

毎日続けられる健康習慣を発見し、生活習慣病の予防と改善に努める