

胎内市



# 介護予防 大作戦!!



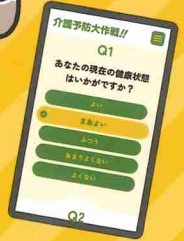
ホームページがオープンしました!

より快適な生活、より充実した人生を送るために。  
健康長寿を目指しましょう!

介護予防の  
情報が  
たくさん!



フレイル診断を  
やってみよう!



<https://tainai-kaigoyobo.com>

## こんな症状ありませんか?



年齢と共に筋力や運動機能、認知機能、社会とのつながりなどが低下し、「健康な状態」から「介護が必要な状態」へと変化する途中段階のことを「フレイル」といいます。「おっくうになった」「あまり身体を動かさなくなった」「やる気が出ない…」こんな症状はフレイルのサインかも!

今すぐ  
Webで  
チェック!



お問い合わせ先



胎内市

〒959-2693 新潟県胎内市新和町2番10号  
胎内市役所 福祉介護課 地域包括支援センター係  
☎ 0254-44-8691 ✉ mirai@city.tainai.lg.jp