

令和7年度

# フレイル予防相談・生活習慣病相談

## フレイルってなに？

年齢とともに、筋力や心身の活力(運動機能や認知機能)が低下している状態を「フレイル(虚弱)」と言います。

前より  
疲れやすい…

外出が  
おっくうだ



痩せた…

## フレイル予防相談・日程

	令和7年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和8年 1月	2月	3月
日	22	20	17	15	19	30	14	18	16	13	17	17
場所	中央保健 センター	中央保健 センター 安富分室	南保健 センター	中央保健 センター 北分室	西保健 センター	南保健 センター	中央保健 センター	中央保健 センター 安富分室	西保健 センター	南保健 センター	中央保健 センター 北分室	西保健 センター

### 予約制



【実施日時】上記の日程:10:00~11:30 実施

自分に合った運動、食事・栄養に関するご相談、お口の機能に関するご相談など、専門スタッフ(理学療法士・保健師・管理栄養士・歯科衛生士など)がご相談に応じます。

【申込】実施場所の保健センターに電話連絡 (住所・電話番号は裏面へ)

## 生活習慣病相談

糖尿病・高血圧症・脂質異常症…など

生活習慣が原因となる病気の電話相談(予約制)を行っています。

※面談をご希望の場合は、事前にお問合せください。

【申込】姫路市保健所健康課 ☎079-289-1697

食事や運動など、  
気軽にご相談  
ください



## 《お問い合わせ》

姫路市保健所健康課(姫路市坂田町3番地)

☎079-289-1697

ホームページは  
こちら→



# 保健センターの所在地

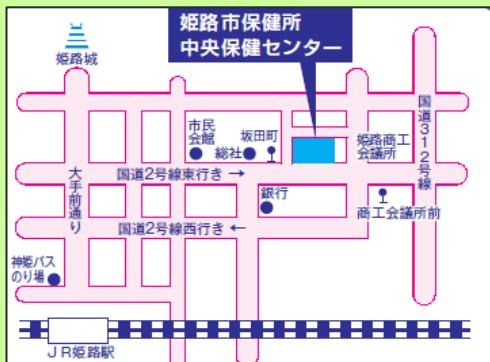
表面の日程表をよくご確認の上、お問合せください



## 中央保健センター

坂田町3番地

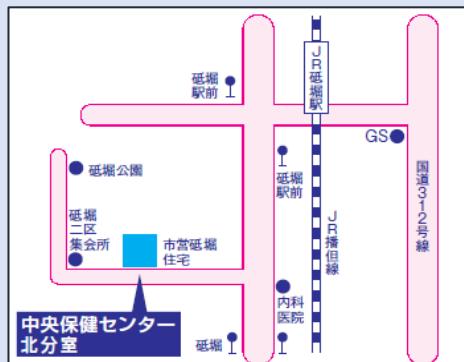
TEL (079) 289-1654



## 中央保健センター北分室

砥堀428番地

TEL (079) 265-3075



## 中央保健センター安富分室

安富町安志1151番地

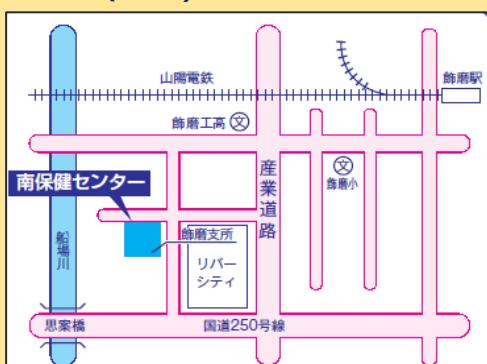
TEL (0790) 66-2921



## 南保健センター

飾磨区細江2655番地

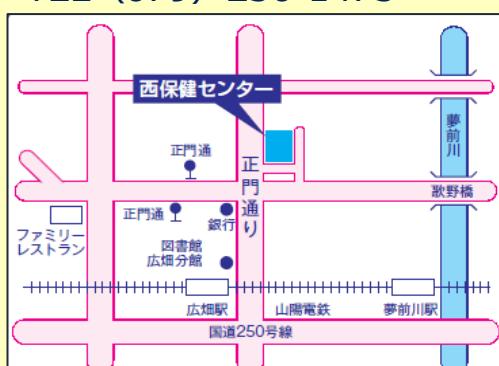
TEL (079) 235-0320



## 西保健センター

広畠区正門通三丁目2番地2

TEL (079) 236-1473



## 南保健センター家島分室

家島町宮2169番地

TEL (079) 325-1428

