

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・栄養に関すること、お口の機能に関することなど
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

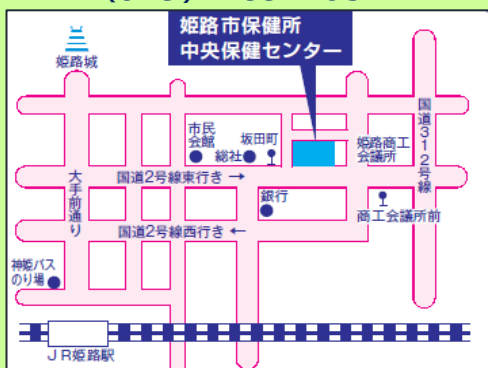
表面の日程表をよくご確認の上、お問合せください



中央保健センター

坂田町 3 番地

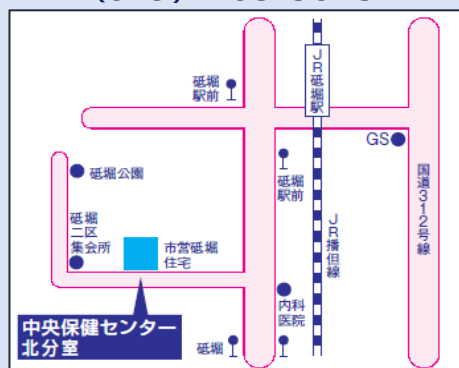
TEL (079) 289-1654



中央保健センター北分室

砥堀 4 2 8 番地

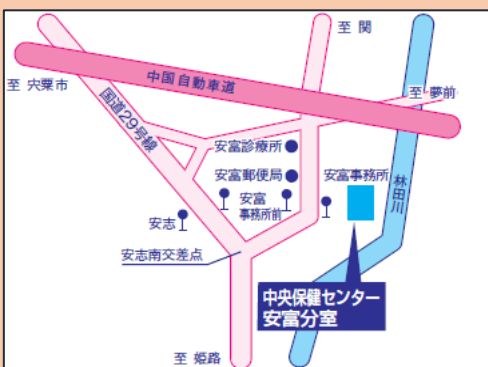
TEL (079) 265-3075



中央保健センター安富分室

安富町安志 1 1 5 1 番地

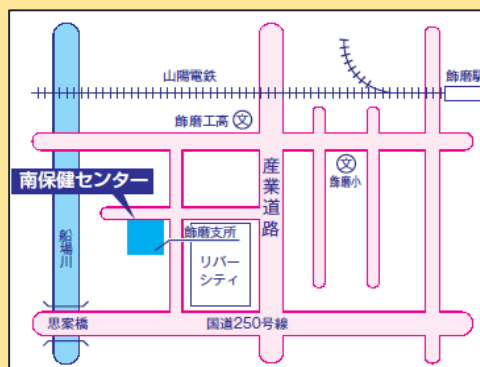
TEL (0790) 66-2921



南保健センター

飾磨区細江 2 6 5 5 番地

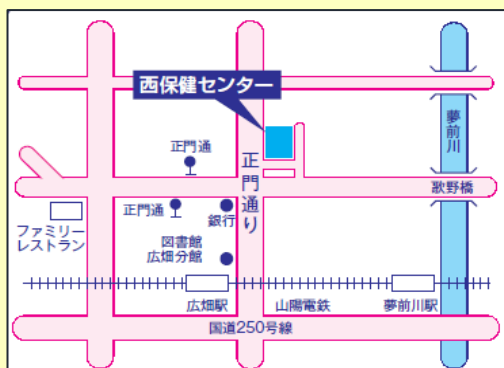
TEL (079) 235-0320



西保健センター

広畑区正門通三丁目 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

