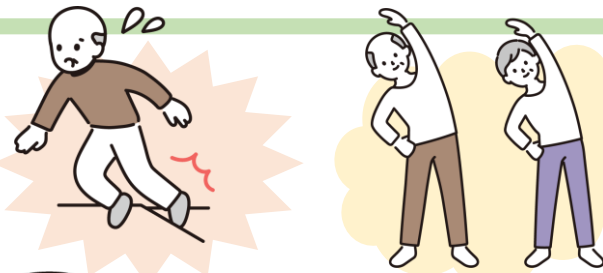


# フレイル予防相談・生活習慣病相談

## フレイルってなに？

フレイルは直訳すると「**虚弱・衰弱**」。  
年齢とともに心と体の働きが弱くなった状態を指し、**介護の一手手前の状態**とも言われています。  
いつまでも健康であるためにも  
**栄養・運動・社会参加**の3つの柱が大切です。



## フレイル予防相談【予約制】

自分に合った**運動・食事・栄養**に関すること、  
**お口の機能**に関することなどに  
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。



【ひめさんポ】ポイントも獲得できます！

## フレイル予防相談 日程表 (午前10:00～11:30実施)

月	令和8年 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	令和9年 1月	2月	3月
日	21	19	16	21	18	29	13	17	15	12	16	16
場所	中央保健 センター	南保健 センター	中央保健 センター 安富分室	西保健 センター	中央保健 センター 北分室	南保健 センター	中央保健 センター	西保健 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

予約申込は**各実施場所の保健センター**に電話連絡してください。  
(住所・電話番号は裏面へ)

## 生活習慣病相談【予約制】

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。  
食事や運動など気軽にご相談ください。  
※面談を希望の場合は、事前にお問合せください。



【申込】姫路市保健所 ☎079-289-1697

## 【問合せ】

姫路市保健所健康課(姫路市坂田町3番地)  
☎079-289-1697



姫路市ホームページ

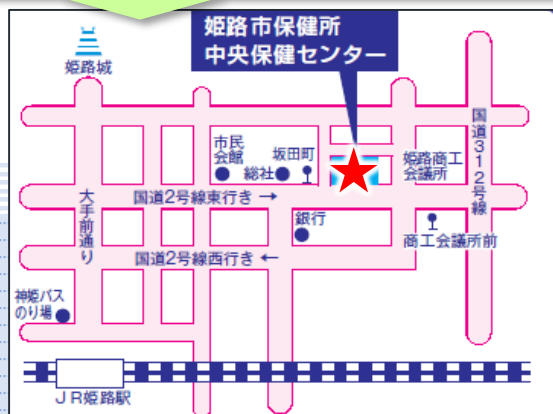
# 保健センターの所在地



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



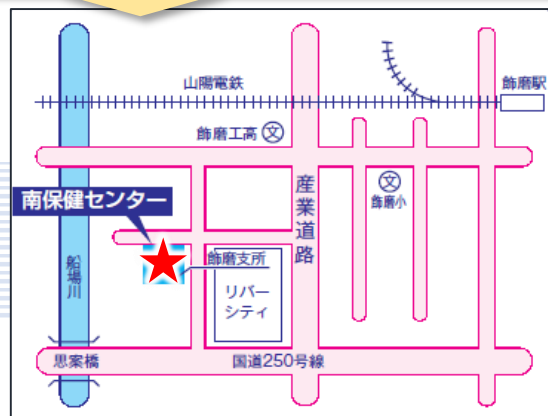
## 中央保健センター安富分室

安富町安志1151番地  
TEL(0790)66-2921



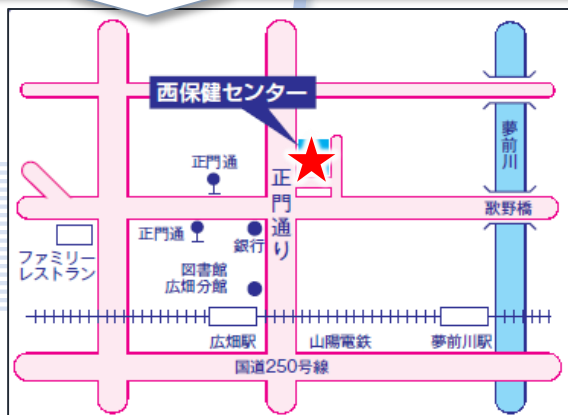
## 南保健センター

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

