

# 令和6年度 高齢者の低栄養防止事業 あなたに合わせたオーラルフレイル 対策を行いましょう

フレイル予防  
はじめての一步

～オーラルフレイル対策のための **栄養指導** ～

75歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない、  
以下の条件に全て該当する方が対象です。



BMI **18.5** 以上 **21.5** 未満

(肥満や低体重の判定に用いる値です。70歳以上の目標値は21.5～24.9です。)

血中アルブミン値 **3.7～3.8** g/dL

(血液中のたんぱく質の値です。不足すると、体の調整機能や免疫が低下します。)

お申込み → 葛飾区医師会 **特定保健指導相談室** まで

無料です

電話：03-3691-1971 (平日9時～16時)

FAX：03-3691-1972 (ご記入の上、送信ください)

① **個別** 葛飾区医師会の特定保健指導相談室にて (所在地：立石5-15-12)  
令和7年3月31日までの日程をお伝えください。

② **集団** 以下の会場にて ご希望の日程の10日前までにお申し込みください。

日程	時間	会場	フリガナ				男・女
11/21(木)	13:30～15:30	葛飾区医師会館	氏名				
12/4(水)	13:30～15:30	水元総合スポーツセンター					
12/11(水)	10:00～12:00	金町地区センター	生年月日	年 月 日			
12/19(木)	10:00～12:00	高砂地区センター					
1/16(木)	10:00～12:00	にこわ新小岩	住所	〒			
1/21(火)	10:00～12:00	堀切地区センター					
1/29(水)	10:00～12:00	奥戸総合スポーツセンター	電話	— —			
2/4(火)	10:00～12:00	亀有地区センター					
2/9(日)	13:30～15:30	葛飾区医師会館	受診医療機関名				
2/13(木)	13:30～15:30	高砂地区センター					
2/20(木)	10:00～12:00	水元総合スポーツセンター	希望方法	①個別 ②集団 (いずれかに○)			
2/27(木)	13:30～15:30	にこわ新小岩					
3/5(水)	13:30～15:30	金町地区センター	希望日程	第1希望	第2希望	第3希望	
3/13(木)	13:30～15:30	亀有地区センター					
3/19(水)	10:00～12:00	葛飾区医師会館					