

令和8年度 高齢者の低栄養防止事業

健診結果を活かして 低栄養予防を始めましょう

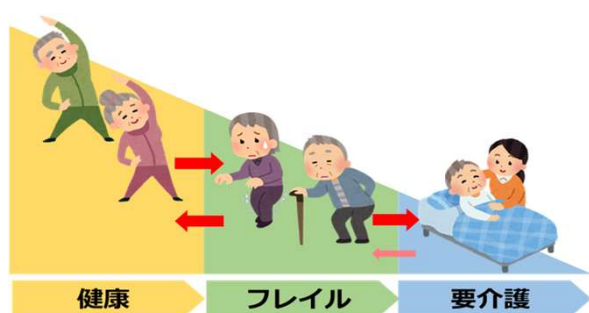
～フレイル対策のための **栄養指導**～

75歳以上で、要支援・要介護認定を受けていない方のうち、

BMI **18.5以上20以下**で **①または②**に該当する方
(BMIとは、肥満や低体重の判定に用いる値で、75歳以上の目標値は21.5～24.9です。)

- ① **長寿医療健康診査質問票6** ⇒ **「1. はい」**と回答した方
※質問票6：6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。
- ② **令和7年度長寿医療健康診査結果**から **2kg以上の体重減少**があった方

上記に該当した方は栄養指導を受けることができます。
食生活や生活習慣について一緒に振り返ってみませんか？



低栄養とは、身体を動かすために必要なエネルギーや健康な身体を維持するために必要な栄養が不足している状態のことです。
低栄養の状態が進むと、体重が減少し、筋力や身体機能が低下していきます。
この機会にぜひご利用ください。

栄養指導（個別または集団）の
日程、会場及びお申込み方法は、裏面へ

フレイル対策のための栄養指導は
葛飾区医師会特定保健指導相談室が行います。

お申込み方法

葛飾区医師会特定保健指導相談室 まで

電話 03-3691-1971 (平日9時～16時)

FAX 03-3691-1972 (以下の太枠内をご記入ください)

フリガナ		男・女	生年月日	大正 昭和	年	月	日	歳
氏名			電話番号	-	-			
住所	〒							

長寿医療健康診査を受診した医療機関名

指導方法は、個別または集団の2通りです。希望する方法の□に✓をつけて、希望日等をご記入ください。

個別 場所：葛飾区医師会特定保健指導相談室（住所：立石5-15-12）

日時：月曜日～金曜日（平日）の9：30～16：00（ただし12：00～13：30は除く）

令和9年3月31日までの日付をご記入ください。所要時間は、30～60分程度です。

希望順	日付/曜日	ご希望の開始時間（30～60分程度）
1	月 日 ()	時 分
2	月 日 ()	時 分
3	月 日 ()	時 分

集団 申込日から10日以上先の日付を選択してください。所要時間は、90～120分程度です。
お申込みの人数が少ない場合、別日となる可能性がございます。

月	日	曜日	時間	会場	希望日に○		
					第1希望	第2希望	第3希望
10	13	火	10:00～12:00	金町地区センター			
11	12	木	10:00～12:00	にこわ新小岩			
11	19	木	10:00～12:00	高砂地区センター			
11	25	水	10:00～12:00	水元総合スポーツセンター			
12	1	火	10:00～12:00	奥戸総合スポーツセンター			
12	9	水	10:00～12:00	堀切地区センター			
12	17	木	10:00～12:00	亀有地区センター			
1	21	木	10:00～12:00	水元総合スポーツセンター			
2	3	水	10:00～12:00	高砂地区センター			
2	9	火	10:00～12:00	亀有地区センター			
3	2	火	10:00～12:00	金町地区センター			