

介護予防・ フレイル予防 応援サイト

フレイルとは、病気ではないけれど、年齢とともに
筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい
健康と要介護の間の虚弱な状態のこと
フレイル予防に取り組むことで、フレイルの進行を遅らせ
健康な状態に戻ることができます

パソコン・スマートフォンから検索もできます /

スマートこうべ 介護予防・フレイル予防応援サイト



スマートフォンでの見方

STEP
1

お手元のスマートフォンのカメラを
二次元コードにかざしてください。



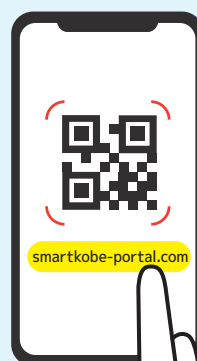
二次元コード

多くの機種はカメラを起動して、
二次元コードに画面をかざすだけで
読み取れます。

※一部の機種ではバーコードリーダ
アプリが必要な場合があります。

STEP
2

画面上に出てくる表示を押すと
「介護予防・フレイル予防応援
サイト」に繋がります。

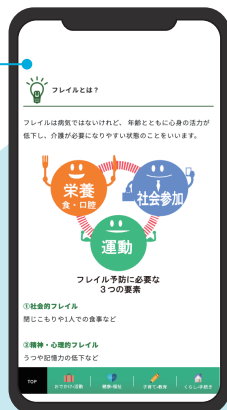


「介護予防・フレイル予防応援サイト」では こんなことができます！



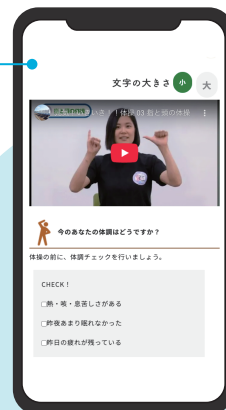
介護予防・ フレイル予防を知る

「フレイルって何?」「セルフフレイルチェック」など、フレイルや介護予防・フレイル予防の基礎知識が学べます。



いろいろな 運動にチャレンジ

KOBE 元気!いきいき!!体操などの体操メニューを紹介しています。無理のない範囲で体を動かしましょう。



お役立ち情報を チェック

介護予防・フレイル予防に取り組む方に知ってほしいお役立ち情報も掲載しています。



楽しい脳トレで 頭の体操

市内の学生が作成したクイズや音読などの脳トレにチャレンジできます。



気軽に フレイルチェック

ご自身でいつでもどこでも気軽にフレイル状態のチェックができます。



お問い合わせ

☎0570-083-330 または ☎078-333-3330

神戸市お問い合わせセンター

(年中無休 8時~21時 ※12月29日~1月3日は9時~17時)

FAX 078-333-3314 (24時間受付)

メールフォームは
こちら



よくある質問・
回答はこちら

