

介護予防のための
心身の元気度
チェック

KOBE

セルフフレイル チェック

もの忘れが
増える



転びやすい



出かけるのが
おっくう



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

気軽にできるフレイルチェック

スマートフォンやパソコンから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。

- 25項目のフレイルに関する簡単な質問に回答
- フレイルのリスクの有無を判定
- フレイルの状態に応じたワンポイントアドバイス
- フレイル予防や改善に取り組むことができるメニューを紹介



チェック



KOBEセルフフレイルチェックはこちらを検索 /

スマートこうべ 介護予防・フレイル予防応援サイト

スマートフォンは
こちらの二次元コード
からお入りください



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



2025年10月版