

発信例(SNS)

※電子データは、健康長寿とちぎWEBからダウンロードできます。
<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>
または、人生100年フレイル予防プロジェクトで検索ください。

2月はフレイル予防で健康長寿キャンペーン月間
高齢者のフレイル（心身の衰え）をご存じですか？
しっかり食べて身体を動かし、人とのつながりでフレイル予防に取り組みましょう。
<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>
#フレイル予防【91文字】

フレイルは、早い時期に予防や治療を行えば **より健康な状態** に
戻すことが可能です。

↑
心身の機能



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」を一部改変