

# 2月1日はフレイルの日!

フレイル予防には

栄養  
+ 口腔

運動

社会参加

が大切です



# フォロー&リツイートキャンペーン!!

親、祖父母が  
最近急に  
痩せてきた...  
外出の機会が  
減ってこもりがち...

## #家族に伝えよう

期間  
2/1(火)  
~28(月)

### 抽選で10名様にプレゼント!

### 参加方法

①下記QRコードから  
Twitterで  
健康長寿とちぎ  
@tochigi\_kenko  
をフォロー!

②対象のツイートをリ  
ツイート!

応募完了!!

### フレイルとは...

加齢に伴う心と体の衰えを言います。  
バランスの良い食事、適度な運動、  
人とのつながり(社会参加)でより  
健康な状態にもどすことができます。



お楽しみに!



新商品



※写真はイメージです

## 商品セット(1,500円相当)が当たります!



フレイル予防で健康長寿  
キャンペーンコラボ企画

栃木県



キューピー株式会社 北関東営業所  
(健康長寿とちぎづくり応援企業)



栃木県 保健福祉部 健康増進課

人生100年フレイル予防プロジェクト

検索