



無料 栄養とお口の相談

札幌市委託事業

もしかして「フレイル」？

フレイルとは、介護が必要になる前の段階です。

- おいしくものが食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのもめんどうだ
- 体重が以前より減ってきた

などに思い当たることがあったら、フレイルかもしれません。予防のためにはオーラルフレイル予防が重要です。

この度、札幌市からおすすめの相談会をご案内しますので、ぜひご参加ください。



日程	会場	予約時間
令和●年 ○月△日(□)	△□区民センター 2階 視聴覚室A・B ●区南△条西◆丁目	① 9:30 ②10:00 ③10:30 ④11:00 ⑤11:30 ⑥12:00

※定員:24名 (各回4名)

※予約時間に遅れると、相談会に参加できない場合がありますのでご注意ください。

※時間は上記①～⑥の中からお選びください(所要時間:1時間程度)

●内容

歯科医師による歯科健診	噛み合わせ、むし歯、入れ歯の状態、清掃状態等を確認します	
歯科衛生士によるお口の機能フレイルチェック	舌の力、お口の乾燥、噛む力を確認します	
管理栄養士による栄養相談	よりよい食事や食生活についてご提案します	

*後日、その後の状況について確認させていただく場合があります。

●まずはお申込みを！

令和●年○月◆日(△)まで 下記電話にて先着順

【申込・お問合せ先】

公益社団法人 北海道栄養士会 **電話011-251-7071**

受付:平日9時～17時まで

【主催】札幌市保健福祉局ウェルネス推進部ウェルネス推進課

【実施団体】札幌歯科医師会・北海道歯科衛生士会・北海道栄養士会