

とちフレチェックで 目指せ健康長寿!



1 セルフチェック!

ケータイ・PCで
気軽にフレイル
チェック!



18の質問に答えるだけ!
セルフチェックはこちらから→



2 改善動画



運動・転倒



チェック結果に応じて動画を紹介♪

3 実践

栄養
+ 口腔機能
食べる

運動
動く

社会参加
人と交わる



フレイル予防について詳しい内容は健康長寿とちぎWEBにて掲載!

