

対象：
65歳以上

高浜市役所 令和7年度フレイル予防講座

フレイルはお口からはじまる。

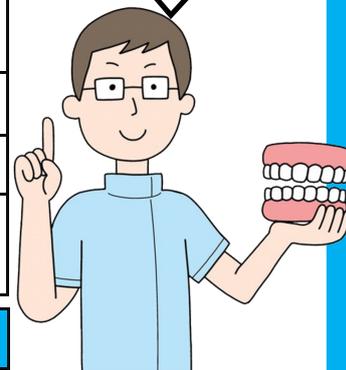
噛める口・飲み込める力を維持しよう！

けん こう 健幸 セミナー お口の 健康編

【お口の弱りをチェック】

質問項目（オラフレ5）	はい	いいえ
自身の歯は何本ありますか	<input type="checkbox"/> 0～19本	<input type="checkbox"/> 20本以上
半年前と比べて固いものが 食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
お茶や汁物等でおせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと 発音できないことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ

カラダの変化に
気づくことが
大切です



【判定】合計点数が

『はい』が2つ以上あてはまる場合に「オーラルフレイル」の疑い

日時 令和8年 **3月9日**（月）14：00～15：00
（開場13時30分～）

内容 ① オーラル（口）フレイルについて
② お口の機能維持のためのケア方法

場所 地域交流施設 **たかぴあ** 集会室2・3
（住所：高浜市青木町6-1-15 ※ 高浜小学校敷地内）

申込 裏面参照 （定員30名程度）

入れ歯の方も自分の歯の方もお待ちしております。

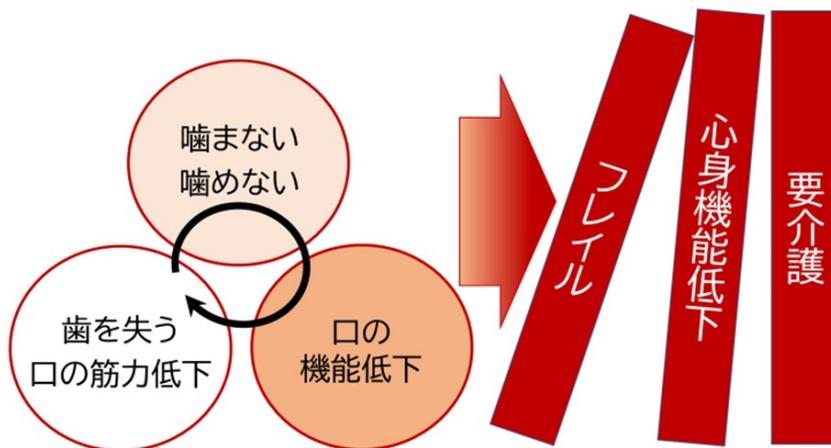
お口の健康

実は全身への影響力が強い**お口の健康**。今、フレイルと一緒に注目されている項目です。

お口のちょっとした衰えの事を「オーラルフレイル」といい、**自覚症状が出る前**に「興味を持ち」

「お口の変化に気づきを持つ」ことが予防として大変重要な第1歩になります。

オーラルフレイルの放置による全身への影響



フレイル予防は、少しでも早く「知る」「気づく」「行動する」ことが大切です

お申し込み方法 申込期日:3月5日(木)

以下のいずれかで「高浜市役所 市民窓口グループ」へご連絡ください。



電話

(0566)
95-9516
担当:ながた



窓口

高浜市役所
1階 5番窓口



メール



shimin@city.takahama.lg.jp
件名「健幸セミナー 申し込み」
本文「氏名・生年月日・連絡先」を入力

【お伺いすること】

①講座名「健幸セミナー お口の健康編」、②お名前、③生年月日、④連絡先

問合せ

高浜市役所 市民窓口グループ(担当 ながた)

【電話】 0566-95-9516

【窓口】 高浜市役所1階 5番窓口