

◆自分の日常生活をチェックしてみましょう！

65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない人に『生活元気度チェック表』を郵送しています！
※お誕生日4月～9月の人→6月、10～3月の人→12月に届きます。



届いたら記入して
ポストへ投函を。

回答していただいた
方に「個人アドバイス
表」と介護予防事業の
ご案内が届きます！



◆『介護予防』って具体的に何をしたらいいの？

心も体も元気であることが大切です！

運動

運動をして動きやすく疲れにくい身体をつくり、
関節の痛みを予防する

食事

筋肉・骨・血液などを作ったり、エネルギーのもとになる
食事をしっかりとる

お口の
健康

何でも噛めて飲み込める健康な口
口の中を清潔にして風邪やインフルエンザを予防

前橋市のキャッチフレーズ



動いて食べて磨いて

元気!

いつまでもいきいきと自分らしく！
元気なうちから介護予防をはじめましょう！