

様

## ～後期高齢者の健康診査を受けられた方へ～ フレイル・ロコモに関するリーフレットの の送付について

- ① こちらの面（表面）をお読みください。
- ② このリーフレットをかかりつけの整形外科医に持参し、裏面を見てもらってください。

（〇〇市町村）では、後期高齢者の健康診査の結果、フレイルやロコモが心配される方へフレイルやロコモ予防に関する情報をお送りしています。

同封のリーフレット「知っていますか？フレイルとロコモ」（表面）と「ロコモフレイルの方のロコトレ」（裏面）を参考に、フレイルが進行しないよう予防しましょう。

フレイルやロコモは回復可能であるのが最大の特徴です。いつまでも自分で元気に歩き続けるため健康づくりに取り組みましょう。

**ご注意**

かかりつけ医やかかりつけの整形外科医から運動制限の指導がされている方や、ロコモトレーニングに関して不安がある方は、医師にご相談ください。

**【お問合せ先】**

〇〇市町村〇〇課〇〇担当 担当：〇〇・〇〇

住所：

電話：●●●-●●●-●●●● ファックス：●●●-●●●-●●●●

