

令和 5年 1月 岩野田だより 号外

岐阜市地域包括支援センター岩野田  
介護予防シリーズ⑤「閉じこもり予防」

お出かけしてますます元気に！

岐阜市地域包括支援センター岩野田では  
地域の皆さまの健康づくりに役立つ情報を  
定期的にお伝えしていきます！

このようなことに  
心当たりはありませんか？



1. 1週間の内、一度も外出していない
2. 昨年と比べて外出の回数が減っている

※2個の質問のうち「1」の質問に当てはまる方、または2個ともに当てはまる方は、  
閉じこもりが心配されます。

寝たきりにならないよう、閉じこもりを予防しましょう