

毎月5・15・25日発行

1/25

令和8年(2026年)
No.2524

新宿広報

新宿

SHINJUKU



フレイル予防

それ、フレイルかも…

体重が半年で
2~3kg減少



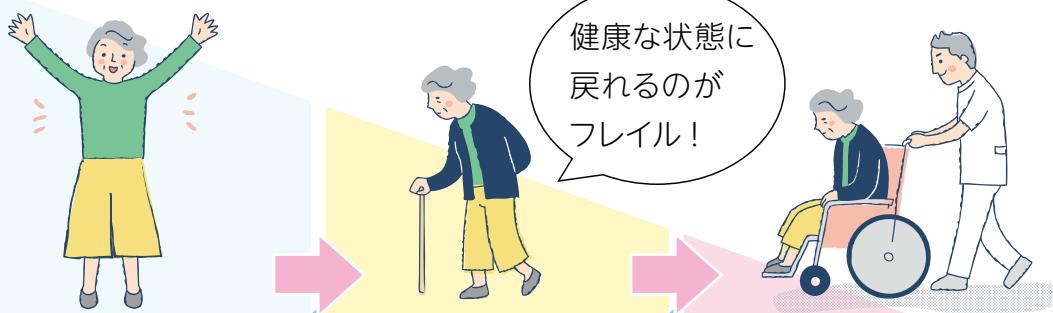
身体の活動量が減つた

フレイル(虚弱) とは

加齢に伴い心身の活力が
低下した状態のことです。
放置すると要介護になる可
能性があります。

詳しくは2-3面で
紹介しています

筋力の低下、低栄養、閉じこもり、持病の重症化などにより悪化



運動習慣、食生活の改善など予防方法を実践することで改善もできます

発行:新宿区

編集:区政情報課

〒160-8484 新宿区歌舞伎町1-4-1 ☎(3209)1111

HP <https://www.city.shinjuku.lg.jp/>

※本紙に記載の電話番号は市外局番(03)を省略しています。

区のサービス・手続き・施設のご案内

しんじゅくコール ☎(3209)9999・Fax(3209)9900

土・日曜日もご案内
受付時間:午前8時~午後7時

聴覚に障害がある方で「ファックス番号のない記事」へのお問い合わせは、

しんじゅくコールのファックスをご利用ください。

「新宿区総合案内用AIチャットボット」もあわせてご利用ください(24時間利用可)。



AIチャットボット

CONTENTS

確定申告が始まります…4面 / 新宿区×よしもと ワクワク! スポーツ体験プロジェクト 車いすバスケットボール教室…6面
新宿区平和都市宣言40周年記念事業 ヘイワノツドイ(平和のつどい)…12面 / 新宿中央公園に花のもりがオープンします…12面

広報新宿は、新宿区ホームページ、
webサイトやアプリからもご覧いただけます。



新宿区
ホームページ



マイ広報紙



アプリ「マチiro」
App Store



アプリ「マチiro」
Google Play ストア