

千塚地区 あなたの

ま ち

地区の出張保健室



11月3日（月）千塚地区市民ふれあい大運動会
※雨天中止です

- ・ 場所：千塚小学校体育館（体育館前の通路）
- ・ 内容：地区担当保健師による握力測定・健康相談

皆さんはいかが？～握力簡単セルフチェック 日常生活の中で～

20kg



未開封のペットボトル
の開け閉め

30kg



重たい荷物を両手で
持つことができる

40kg



10kg

10kg の荷物を片手で
持つことができる

50kg



スチール缶がつぶせる

握力低下はフレイルへの第一歩？！

握力は全身の筋力の目安とされています。

握力低下＝筋力低下となります。高齢の方はフレイルへ近づいてしまう原因となります。生活の見直しを一緒にしてみませんか？
ぜひお待ちしております。

参加
無料

どなたでも
参加できます

問い合わせ：甲府市役所地域保健課 千塚地区担当保健師
流石 知里（さすが ちさと） 055-237-1173