

まち  
あなたの地区の出張保健室  
～フレイルチェックをしませんか？～

開催時間

13:30～15:30

場所

桜井町公民館

茶話会  
同時開催

(桜井町 113-1)

1/17 2026

土

「最近やせてきた」「ペットボトルのふたが開けられない」「歩くのが遅くなった」など、思い当たることはありますか？

フレイルとは、年齢とともに筋力や心身の機能が低下し、弱った状態のことを言います。  
フレイルの兆候があるか知るために、フレイルチェックをしてみませんか？

### 健康測定

★全身の筋肉量をチェック

『握力測定』

★一生歩けるために

『指輪っかテスト』

★要介護・寝たきりのリスクを知る

『イレブンチェック』

### 健康教育

甲運地区の担当保健師が、  
フレイル予防の3本柱について  
お伝えします。

### 健康相談

健康に関するお悩みごとを  
保健師にご相談ください。

協力：桜井町食生活改善推進員会

問い合わせ先

甲府市役所地域保健課 甲運地区担当保健師 松井（☎055-237-1173）