

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
(桜井町 113-1)

1/17²⁰²⁶
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せんか？

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)