

まち あなたの地区の出張保健室

～フレイルチェック in 文化祭～

「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？

開催時間

10:00～文化祭終了まで

場所

東公民館

(和戸町 955-1)

1/25²⁰²⁶
日

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：甲運地区文化協会

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)