

フレイルチェック測定会



時間 14:00～16:00

対象 おおむね65歳以上の町民

会場 ふれあいセンター

参加費 無料

定員 各回20人

※測定会初参加の方、前回チェックから6か月以上経過した方優先

その他

- ・持ち物
動きやすい服装、飲み物、老眼鏡（必要な方）
- ・全日同じ内容となります。
※東京大学では、6か月に1度のチェックを推奨しています。
- ・体組成測定があるため、ストッキングの着用はお控えください。
- ・ふくらはぎの測定でズボンをまくしあげます。ご了承ください。

申込方法

電話、FAX、ウェブ申請で、①講座名 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号
⑥過去測定会参加の有無（有の方は、前回チェックから0～6か月以内、
前回チェックから6か月以上経過のいずれか）を記入して申込み

申込開始時期：各フレイルチェックの広報掲載月
申込締切：各チェック2日前の水曜日まで



申込先

健康増進課 健康推進担当

TEL 049-258-0019（内線188～191） FAX 049-274-1051

▲ウェブ申請は、
こちら(町HP)

チェック
参加者における
割合

フレイルチェックの参加者は予防意識や行動が変わり、●青シールが増えた方が多い



しっかり噛んで
食べるようになった

62.2% ↑



運動をするようになった

62.0% ↑



社会活動に
参加するようになった

47.1% ↑



買い物や旅行に
行くようになった

40.2% ↑



R8年度へ向け、希望者募集

フレイルサポーター

町や東京大学と共にフレイル予防を進めていきませんか？

興味がある方は健康推進担当へお問い合わせください。

出典：東京大学高齢社会研究機構 田中友規、飯島勝也、作成資料



フレイルチェック以外にも
さまざまな事業を実施します！
詳しくは、次ページへ