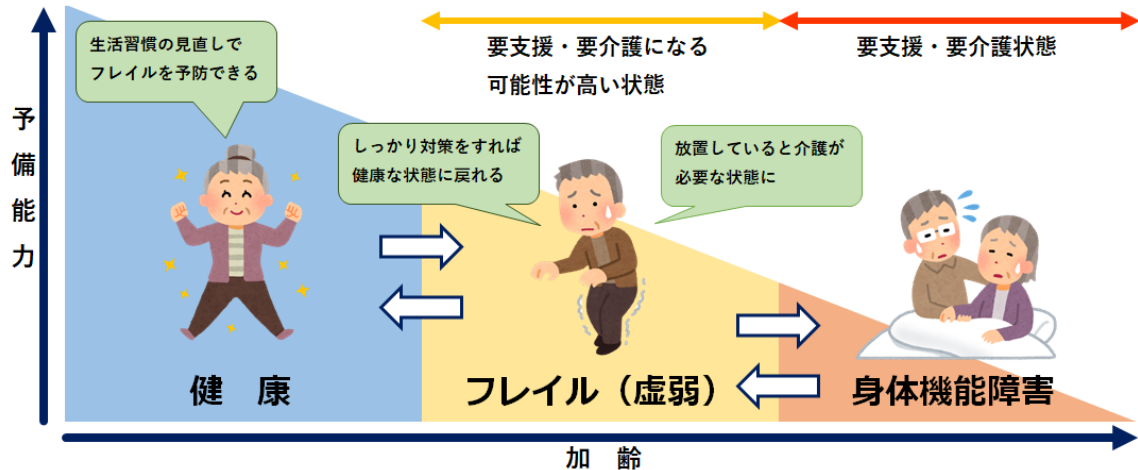


令和7年度

フレイルチェック測定会



近年“フレイル”が注目されています。「フレイル」とは、『虚弱』を意味し、健康と要介護の中間の状態です。筋力や心の活力の低下など加齢による衰え全般を指しますが、兆候を早く見つけて、適切に対処することにより、健康な状態に戻ることができます。



歳をとるにつれて、筋力や身体能力は知らず知らず落ちてきてしまいます。だからこそ、今の自分の体の状態を知り、フレイルにならないように健康的な日常生活を送ることが大切です。

現在の体の状態を確認し、測定結果について管理栄養士等が生活習慣の改善などのアドバイスをします。今後の健康づくりに役立ててみませんか。

申込み不要

日時： 令和7年 5/23 (金) 令和7年 10/15 (水) 令和8年 2/13 (金)

受付 10:00～11:00

会場： 大館市役所本庁舎1階 会議室101・102

実施内容： インボディ InBody測定※（体成分の分析）、口腔機能測定、握力測定

※ペースメーカーを装着されているかたは測定できません

参加無料



InBody 測定とは、体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪などの体の成分の過不足を評価する検査です。

手軽に部位別（左右の腕脚・体幹）の筋肉量や体脂肪量を測定でき、体の栄養状態やバランスなどを確認することができます。

はだしになれる服装でお越しください



【高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業】

(福) 大館圏域ふくし会・(福) 水交苑・(福) 大館市社会福祉協議会・(福) 大館市社会福祉事業団・(福) 比内ふくし会
共催：スポーツコミッション大館 〈問い合わせ〉 大館市保険課医療給付係 TEL 43-7046