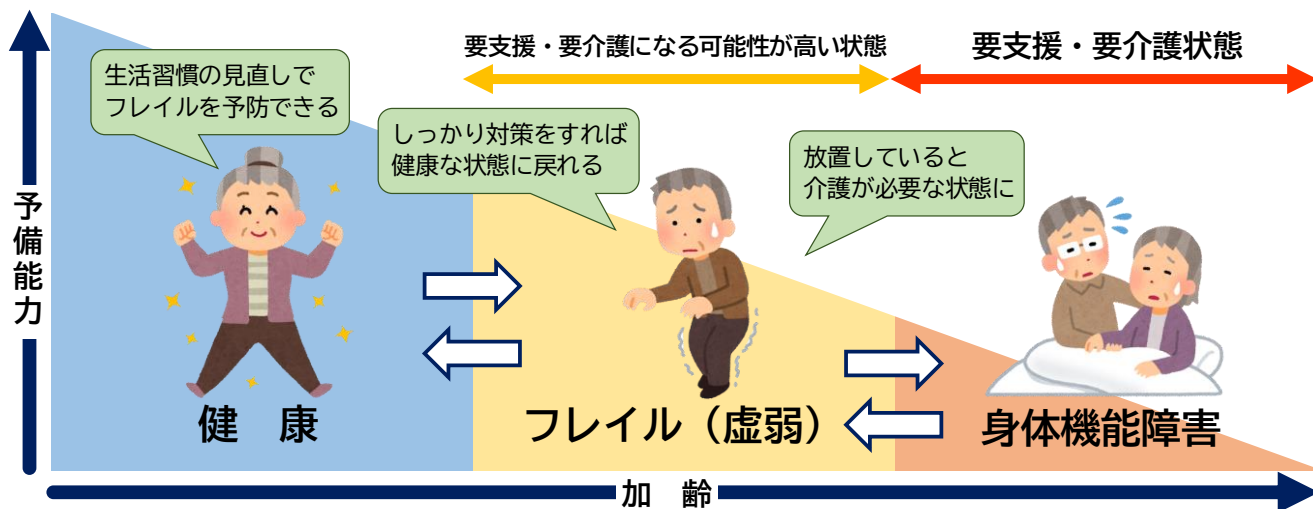




フレイルチェック測定会

フレイルとは？

日本語で『虚弱』。心身機能の低下など、加齢による衰え全般を指します。



フレイルは健康と要介護の間の状態、いわば“要介護予備軍”とも言えます。しかし、サインを早く見つけて適切に対処すれば、健康な状態に戻ることも可能です。そのためには**体の状態をチェックし生活習慣の見直しにつなげる**ことが大切！管理栄養士等のアドバイスを聞いて、これからの健康づくりに役立てましょう！

とき

5 / 26 (火)、10 / 14 (水)、令和9年 2 / 10 (水)

受付時間 : 10時~11時

ところ

大館市役所本庁舎 1階 会議室 101・102

内容

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

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、体脂肪などの過不足を評価する検査です。

部位別 (左右の腕脚・体幹) の筋肉量や体脂肪量を測定でき、栄養状態やバランスなどを確認できます。



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