



フレイルチェック測定会

～楽しく自分で健康チェック～

に参加してみませんか？

「フレイル」とは、高齢になって筋力や心身の活力が低下した状態（虚弱）のことをいいます。多くの方が健康な状態からフレイルの段階を経て要介護状態になると考えられています。

フレイルにならないよう、早めに弱っている状態に気づき、生活を見直すため、東京大学高齢社会総合研究機構が監修するプログラム「フレイルチェック」にて、ご自身の健康度合いをチェックしてみませんか。

その1

「指輪っかテスト」



その2

「イレブンチェック」



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

この他にもメニューがたくさんあります。

楽しく健康でいられる「カギ」もお伝えします！

※1 測定の中には素足になることや、ふくらはぎの太さを測りますので、測定しやすい服装でご来場ください。（ストッキング等の着脱がしにくい服装は避けてください。）

※2 測定結果等については、ご本人の理解を得た上、個人が特定されない形で研究のために活用させていただきます。これらをご了承の上、お申込みください。

《フレイルチェック測定会》

対象者：市内在住のおおむね65歳以上の方

持ち物：筆記用具・飲み物・2回目以降の方は前回の結果

日 程：裏面の令和元年度「フレイルチェック測定会」日程（予定）のとおり

申込方法：申込開始日の8時30分より電話でお申込み下さい（各回先着順）

申込先：平塚市地域包括ケア推進課 電話 20-8217





大変ご好評のため
10月日程を追加しました！

令和元年度フレイルチェック測定会後半日程（予定）

お申込みの詳細は広報ひらつかを御確認ください。

日程	時間	会場	定員	申込開始	その他
10月16日(水)	14時～ 16時	平塚市役所本館 多目的ホール1	20人	9月24日(火) 8時30分～	先着順
12月12日(木)	14時～ 16時	神田公民館	20人	10月21日(月) 8時30分～	先着順
令和2年 1月28日(火)	14時～ 16時	金目公民館	20人	12月9日(月) 8時30分～	先着順

申込開始時より先着順のため、御希望に沿えないこともありますので、予め御了承下さい。

- ※1 電話でお申込みの際には、氏名、住所、電話番号、生年月日、年齢をお伝えください。
(申込時に取得した個人情報、次に明示した利用目的の範囲内でのみ利用します。
 - ・悪天候等やむを得ない場合による変更や中止のお知らせ、資料準備や受付等の当日の運営
 - ・参加者に関する資料（統計資料等）の作成 ・関連講座の案内など情報資料の送付
- ※2 お申込み後は、当日、持ち物（筆記用具、飲み物、2回目以降の方は前回の結果）をお持ちになり、測定しやすい服装（ストッキング等の着脱がしにくい服装は避けてください）で、直接会場にお越しください。
- ※3 会場によりましては、他事業等で駐車場が満車の場合もあるので、公共交通機関の利用をお願いします。
- ※4 測定結果等については、ご本人の了解を得た上、個人が特定されない形で研究のために活用させていただきます。これらをご了承の上、お申込みください。

申し込み
問い合わせ

平塚市地域包括ケア推進課 介護予防担当
電話：0463-20-8217