

高齢者の
やせは肥満より
危険!?

東京大学開発

フレイル チェック 測定会



1

講話

フレイルについて、東京大学の研究結果と共に説明します。



2

チェック

体組成計を用いた筋肉量のチェック等でフレイルの危険性を確認します。



3

結果説明

自分の結果を赤青シールで確認！結果と予防方法を説明します。

フレイルとは？

フレイルとは、年を重ねて心身の活力が低下した**要介護の手前の状態**をいいます。

フレイルサポーターがサポート！

住民ボランティアのフレイルサポーターが楽しくチェックを運営します。

お問い合わせ

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当

TEL：049-258-0019 FAX：049-257-1051



詳細は
裏面へ

自分はフレイル？まずはチェックで確認！



R7

4/18

(金)

R7

6/20

(金)

R7

8/15

(金)

R7

10/17

(金)

R7

12/19

(金)

R8

2/20

(金)

時間

14：00～16：00

会場

三芳町ふれあいセンター

※ふれあいセンターご協力のもとバスが運行します

対象

おおむね65歳以上の町民

定員

各回20人

※測定会初参加の方、前回チェックから6ヵ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ヵ月に1回のチェックを推奨しています。
- 体組成計の測定があるので、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。

参加費
無料

三芳町役場 健康増進課 健康推進担当



049-258-0019

FAX

049-257-1051

お申込み



4月



6月



8月



10月



12月



2月

上記電話、FAX、電子申請で、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、前回のチェックから0～6か月以内、前回のチェックから6か月以上経過のいずれか）を記入

申込締切

各回チェック2日前の水曜日まで