

健康寿命をのばそう！

回覧

# フレイルチェック

で介護予防！

※フレイルとは健康と要介護の中間の状態です。

## ❁ フレイルチェックって？

愛鷹地区では、令和5年度より沼津市のフレイル対策事業（フレイルチェック）が始まります。

フレイル予防のためには、現在の自分の状態を知ることが大切です。  
フレイルチェックでは、定期的に身体や生活のチェックを行います。



- 〈対象〉 愛鷹地区にお住まいの65歳以上の方  
〈日時〉 令和5年6月14日(水)  
13時30分～16時頃まで  
〈場所〉 愛鷹地区センター 大会議室  
〈定員〉 20名(先着順)

参加費無料

フレイルチェックの内容

- ・イレブンチェックなどの質問票
- ・手足の筋肉量や握力などの測定
- ・噛む力など、お口の健康チェック

\*フレイルチェックは地域のフレイルサポーターがお手伝いします

## ❁ フレイルチェックのあとは 「フレイル予防の秘訣」について学びましょう！

①	7月20日(木) 9時30分～11時30分	「食生活と運動体験」
②	9月20日(水) 9時30分～11時30分	「お口のケアと社会参加について」

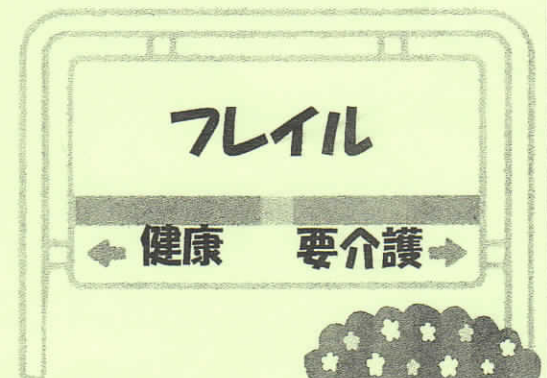
\*①②ともに愛鷹地区センター大会議室で開催します。

※フレイルチェックと予防講座の両方に参加できる方を募集します！

〈申し込み・問い合わせ〉

あしたか地域包括支援センター

☎055-967-2988



主催:沼津市 協力:あしたか地域包括支援センター