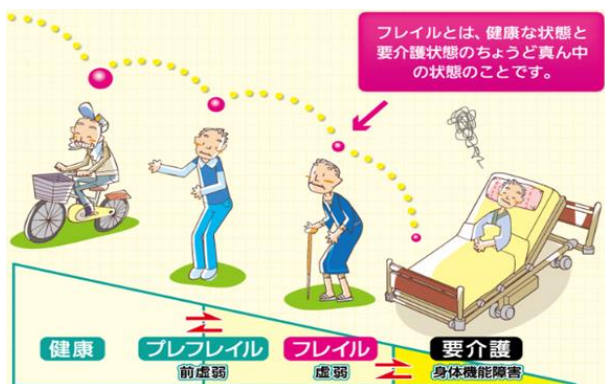


令和4年度

# フレイルチェック



## を受けてみませんか？

『フレイル』とは、歳を取って心身の活力が低下した状態のことです。

多くの高齢者は、この状態から要介護状態になると言われています。

フレイルチェックで ご自身の状態を知って

**健康長寿** を目指しましょう♪

### 【日時・場所】

	日時	場所
1	令和4年 5月9日(月)	泉野福祉健康センター (金沢市泉野町6-15-5)
2	5月12日(木)	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-21)
3	6月8日(水)	元町福祉健康センター (金沢市元町1-12-12)
4	8月31日(水)	金沢市保健所 (金沢市西念3-4-25)
5	11月16日(水)	泉野福祉健康センター (金沢市泉野町6-15-5)
6	令和5年 2月28日(火)	金沢健康プラザ大手町 (金沢市大手町3-21)

※泉野福祉健康センターは、令和4年度中に移転する予定ですが  
いずれも 午後 1:30 より開始 (所要時間 70 分程度)

フレイルチェックを受ける目安は  
半年～1年に1回やよ

【対象者】 65 歳以上の金沢市民 各回 10 名程度

【費用】 無料 ※ いずれの回も新聞広報が出てからの予約制 (先着順) です

【持ち物など】 動きやすい服装 (素足が出せるようストッキングなどはお避けください)、  
運動靴、水分補給用の飲み物、眼鏡 (必要な方)、マスク着用

#### ◆ フレイルチェックとは…

簡易チェック (イレブンチェック) と  
握力、片足立ち上がり、アンケートなどで

※このチェックで得られたデータは、東京大学が本事業の  
効果検証や介護予防事業施策の実施に役立てます  
個人の特定は致しません

#### 【お申込・お問合せ先】

金沢・健康を守る市民の会

電話 (076) 222-0103

**ご注意** 新型コロナウイルス感染症の流行状況によって変更する場合があります。詳細はお問い合わせください

この事業は金沢・健康を守る市民の会が金沢市の委託を受けておこなっています