

# フレイル予防相談

フレイル(虚弱)とは、年齢を重ねて、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態のことです。「食事」「運動」「社会参加」などにより、フレイルを予防し、健康寿命を延ばすことができます。

無料  
個別相談

つくば市民  
対象



保健師・看護師・栄養士などがフレイルの予防法をお伝えします。  
まずは一緒にフレイルの可能性があるかを確認してみませんか？

## 内容

- ・フレイルに関する質問票 ・握力測定
- ・体組成(筋肉量、基礎代謝量等)測定  
(ペースメーカー等使用の方は測定できません)
- ・個別相談(相談内容：食事、運動などについて)

## 会場 日程

いきいき プラザ	桜 保健センター	谷田部 保健センター	大穂 保健センター
令和6年 7月1日(月)	令和6年 5月28日(火)	令和6年 4月17日(水)	令和6年 6月12日(水)
令和6年 11月18日(月)	令和6年 9月17日(火)	令和6年 8月21日(水)	令和6年 10月9日(水)
令和6年 12月2日(月)	令和7年 2月4日(火)	令和7年 1月27日(月)	令和7年 3月6日(木)

## 持ち物 服装

- ・健診結果または採血結果(お持ちの方のみ)
- ・健康手帳(お持ちの方のみ)
- ・素足になれる服装(体組成測定のため)

## 申込 方法

お電話にてお申し込みください。  
いきいきプラザ ☎029-864-5089

# あなたは大丈夫？

チェックリストで確認してみましょう。

- 6 か月で2 kg以上の（意図しない）体重減少がある
- 握力が男性28kg未満・女性18kg未満である
- （ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする
- 通常歩行速度 1m/秒未満である  
（目安：信号が青のうちに横断歩道を渡りきれない）
- 軽い運動・体操を週に1回もしていない

## チェック項目数

- 0 個 健康です
- 1～2 個 プレフレイル（フレイル予備軍）の可能性があります
- 3 個以上 フレイルの可能性があります

参考：国立長寿医療研究センター 改訂J-CHS基準

- ・チェックがついた方
- ・チェックがつくか確かめたい方
- ・フレイル予防の相談をしたい方など

ぜひ、お気軽にご相談ください。  
お待ちしております。

