

令和7年度

健康寿命を延ばし、いきいきと暮らすために

# 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



専門職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	谷田部 保健センター	桜 保健センター	大穂 保健センター
令和7年 4月21日(月)	令和7年 5月19日(月)	令和7年 6月26日(木)	令和7年 7月16日(水)
令和7年 8月18日(月)	令和7年 9月11日(木)	令和7年 10月24日(金)	令和7年 11月6日(木)
令和7年 12月15日(月)	令和8年 1月27日(火)	令和8年 2月19日(木)	令和8年 3月5日(木)

## 時間

- ・9:00~12:00 (相談の時間は1時間程度です)
- ・各回3名 要予約 (開催日の2日前までにお申し込みください)

## 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。  
健康増進施設いきいきプラザ ☎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2kg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。

