

村民のみなさまへ

# 大潟村役場からのお知らせ

令和7年5月1日

フレイル予防に  
必要な

運動 栄養

社会参加 口腔

を総点検!

## フレイル健診 受診者募集

参加  
無料

村では、今年度新しく『フレイル健診』を実施します。その日に判定結果が分かり、フレイル※予防のためのアドバイスも受けられます!



運動能力の測定



お口の検査



問診



筋肉量などの測定

※フレイルとは、健康と要介護状態の中間の状態です。フレイルに早めに気づき対処し、健康寿命を伸ばしましょう。

**会場・日時** ①②の2回ともに参加できる方に限ります。

日時：①6月23日(月) ②12月22日(月)  
午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)

会場：大潟村保健センター(大潟村字中央1-13)

**対象者** 70歳以上の方 (先着30名まで)

**お申込み・お問い合わせ先**

大潟村保健センター TEL:0185-45-2613

申込メ切

6月9日(金)

詳細は裏面をご覧ください。

# フレイル健診の流れ

## オリエンテーション

「フレイル」とは何か、健診の流れなどご説明

## 健診

身長・体重・握力

問診

身体評価(運動器)

体組成計測

口腔機能測定

残存歯数

舌圧 発声回数

舌苔 咀嚼能力



フレイル予防に必要な

運動

栄養

社会参加

口腔

を総点検!



健診終了後、フレイル健診の総合結果をお渡し



## 受診のメリット ▶

フレイル予防に大事な「**運動機能**」「**栄養状態**」「**口腔機能**」の健康診査を行っていただくことで、ご自身の今の健康状態を総合的に知ることができます。さらに、フレイルを予防するためのアドバイスやサポートを受けられます!

その日から  
あなたの  
フレイル予防が  
始まります。



健診を受けた  
その日に  
その会場で  
結果が分かる



健診結果をふまえて  
医療専門職によるアドバイスも

## 留意事項

- 動きやすい内履きを持参し、裸足になれる服装でお越しく下さい。(体組成計測を裸足で行います。)
- 健診は開始から終了まで2時間程度かかりますので、お時間に余裕をもってお越しく下さい。

## お問い合わせは

大湊村保健センター TEL. 45-2613 FAX. 27-8420

裏面もご覧ください。