

おいしく食べて、元気に動ける人生を！

いつまでも元気に笑顔で 過ごすためのフレイル予防

フレイルって何だろう

年をとって心身の活力が低下した状態をいいます。
「おいしいものが食べられなくなった」
「外出の機会が以前よりも減った」という人は
フレイルの危険信号が灯っていると考えられます。



フレイルの兆候を早期に発見して
日常生活を見直すなどの正しい対処を
すれば、フレイルの進行を抑制したり、
健康な状態に戻したりすることができます。

引用：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブック

まずは、自分の状態を知ることが大切。やってみよう！フレイルチェック

「フレイル測定会」とは

フレイルサポーター(※)がフレイルチェックを行います。
質問紙や測定機器を用いて、滑舌・筋肉量・握力などを詳しく測定することができます。
フレイル予防のポイントもご紹介します。



滑舌測定



筋肉量測定



握力測定



サポーター
ポロシャツ
着て活動
しています♪

※秋田市が養成した市民ボランティア

→詳細は、裏面をご覧ください。

フレイル測定に関する申込み・問合せ

018(883)1178 秋田市保健所保健予防課

まずは、自分の状態を知ることが大切。やってみよう！フレイルチェック

「フレイル測定会」のご案内

参加費
無料

○フレイル測定会に参加してみませんか。

【開催日】

〔第1回〕

令和7年5月30日(金)

〔第2回〕

令和7年12月2日(火)

【時間】 10:30～12:30 (受付:10:00～10:20)

【場所】 イオンモール秋田 3階 イオンホール
(秋田市御所野地藏田1-1-1)

【対象】 おおむね65歳以上のフレイルに関心のあるかた
先着 各日24名

要予約

【申込み受付】

〔第1回〕

令和7年 4月21日(月)から 令和7年 5月12日(月)まで

〔第2回〕

令和7年10月20日(月)から 令和7年11月10日(月)まで

【申込み】 電話 018(883)1178 で受付

○フレイル測定会を開催してみませんか。

地域の会館等で開催することができます。(参加者15～20名)

※会場等の条件があります。詳しくは保健予防課にお問合せください。