



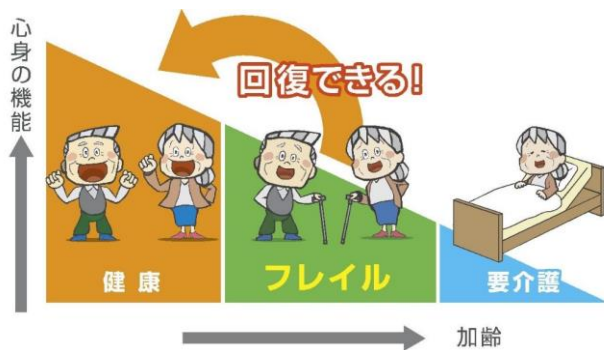
チェック  
実施中です



一緒にやりましょう

# トモニちゃんの フレイル健康チェック

## フレイルってなに？



加齢とともに心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことです。  
 早期に発見し、予防の取組みを行うことで、元気な状態を取り戻せる大切な時期だと言われています。

## チェックってどうやるの？

おおむね65歳以上が対象



- タブレットでの25の質問と握力測定を行い心身の健康状態を確認します
- チェック結果を元に専門職がアドバイスをを行います

タブレット上のキャラクター「トモニちゃん」が質問します



階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか？