

9月21日(木) ▶ 10月21日(土)

# フレイル健康チェック月間

～気づくことから始めよう～

「フレイル」とは、年齢に伴って筋力や心身の活力が低下した状態のことですが、早期に適切な対応をすれば、元気な状態を取り戻すことができます。自分や家族の健康状態に目を向けるきっかけとして、フレイル予防に「気づく」「知る」「取り組む」ためのイベントを実施します。

## 「気づく」

### フレイル予防で元気をキープ！ ～強化月間キックオフイベント～

フレイル予防の啓発展示やフレイル健康チェックを実施します。

9月22日(金) 9時～16時

場 市役所本庁舎 1階市民ホール

### 気になる。身になる。 岡山ウェルネス

#### ～わたしの健“幸”チェック～

(株)林原と共催で、健康に関するブースを設けます(プレゼントあり)。

9月23日(祝) 10時～16時

場 岡山駅 2階西口広場

#### [先着1,000人限定]

### 2023介護予防フェスティバル

あっ晴れ！もも太郎体操の活動者表彰やお笑い理学療法士日向亭葵さんによる特別講演などを実施します。

10月4日(水) 13時30分～15時30分

場 岡山芸術創造劇場ハレノワ

## 「知る」

### フレイル健康チェック

25項目の質問に回答し、握力測定(所要時間は15分程度)。フレイル健康チェックを期間中に受けた人には、**クリアポーチのプレゼント**のほか、**抽選でステンレスボトルや(株)明治の宅配商品**が当たります。

場 市内163の薬局や医療機関

対 おおむね65歳以上の人

#### NEWポイント

##### ポイント1

タブレット内のAIアバターと会話しながら健康チェックができます！

(実施機関は下のQRコードから)

##### ポイント2

下記ショッピングモールで出張健康チェック実施！

#### 天満屋ハッピータウン岡南店

10月12日(木)・13日(金)  
各日10時～13時

#### 天満屋ハッピータウン原尾島店

10月18日(水)・19日(木)  
各日10時～13時

## 「取り組む」

### フレイル対策チャレンジ

「フレイル対策チャレンジシート」に取り組み、完成したシートを市内3カ所にある介護予防センターまで提出ください。提出した人には記念品(先着順で数に限りあり)をプレゼント。

対 おおむね65歳以上の人

#### フレイル対策チャレンジシート



シートは、ふれあいセンターや公民館などに置いてあります(ホームページからダウンロードすることも可能です)。

この期間をきっかけに、家族や友人と一緒に健康づくりや介護予防に取り組みましょう！

問 地域包括ケア推進課

☎ 086-803-1256

イベントや実施機関などの詳細はこちら

