

## “出前”フレイル健康チェック測定会を開催します ～あなたの元気度は？身近な場所でチェックしよう～

自身の健康状態を知り、フレイル(加齢とともに心身の活力が低下した状態)予防に取り組むきっかけづくりとして、民間企業と連携し、身近な場所であるスーパーマーケットでフレイル健康チェック測定会を開催します。

### 1 日時・場所

- 3月 5日(火)・6日(水) 各日 10時～13時／マルナカ 彦崎店(南区彦崎)
- 3月 11日(月)・12日(火) 各日 10時～13時／マルナカ 岡山平井店(中区倉田)
- 3月 21日(木)・22日(金) 各日 10時～13時／マルナカ 平島店(東区東平島)
- 3月 28日(木) 10時～13時／コープ大福(南区大福)
- 3月 29日(金) 10時～13時／コープ西大寺(東区西大寺上三丁目)

### 2 内容

- ・タブレット(対話型AIアバター)でのフレイル健康チェック
- ・チェック結果を基に岡山市ふれあい介護予防センターの専門職による「運動」・「栄養」・「社会参加」に関する指導やアドバイス
- ・チェックを受けた方にノベルティ・商品(3種類)のプレゼント



- ① オリジナルクリアポーチ
- ② アスレチックコーナー無料体験チケット(ふれあいセンターで利用可能)
- ③ 大塚製薬(株)カロリーメイト ※岡山市との包括連携協定に基づき栄養補助食品を提供

### 3 過去の取り組み

ショッピングモール(2会場)で出前フレイル健康チェック測定会を開催しました。

- ・令和5年10月12日(木)・13日(金)／天満屋ハピータウン岡南店……56名参加
- ・令和5年10月18日(水)・19日(木)／天満屋ハピータウン原尾島店……54名参加

### 4 その他

フレイルとは「介護が必要な状態」と「健康」のあいだの状態のことです。早期に発見し、予防の取り組みを行うことで、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。岡山市では、医療機関・薬局等で25項目の質問と握力測定による「フレイル健康チェック」を実施しています。

#### 【問い合わせ先】

岡山市 地域包括ケア推進課 立古・亀川 直通086-803-1256 内線5985

# あなたの元気度は？ “出前”フレイル健康チェック測定会



## フレイルとは

年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)が低下した状態を「フレイル」といいます

## 日時/場所

|                 |            |
|-----------------|------------|
| 3月 5日(火)・ 6日(水) | マルナカ 彦崎店   |
| 11日(月)・ 12日(火)  | マルナカ 岡山平井店 |
| 21日(木)・ 22日(金)  | マルナカ 平島店   |
| 28日(木)          | コープ大福      |
| 29日(金)          | コープ西大寺     |
| (各日10:00~13:00) |            |

## 内容

## フレイル健康チェック 対象:おおむね65歳以上の方



- 25項目の質問と握力測定を行うことで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

当日はAIアバター「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？

当日チェックを受けた方には、以下のノベルティ・商品をプレゼント!!

- ①オリジナルクリアポーチ
- ②アスレチックコーナー無料体験チケット
- ③大塚製薬(株)カロリーメイト



※ 岡山市と大塚製薬(株)は包括連携協定を締結し、市民の健康維持・増進に取り組んでいます。

【問い合わせ先】 岡山市ふれあい介護予防センター TEL086-274-5211