

## あなたの元気度は？ “出前”フレイル健康チェック測定会を開催します

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

6月19日(水)・20日(木) 各日10時～13時／天満屋ハピーズ足守店(北区足守)  
7月4日(木)・5日(金) 各日10時～13時／天満屋ハピーズ円山店(中区円山)  
7月12日(金)・19日(金) 各日10時～13時／コープ大福(南区大福)

### 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(2種類)のプレゼント



- ① オリジナルクリアポーチ
- ② 大塚製薬(株)カロリーメイト

※ 岡山市との「地方創生に係る包括連携協定」に基づき栄養補助食品を提供

### 3 過去の取り組み

令和5年度には、ショッピングモールなど(7会場)で計12回出前フレイル健康チェック測定会を開催し、279名にご参加いただきました。

### 4 その他

フレイルとは、健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下した状態のことです。早期に適切な取り組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができます。より多くの方に予防の取り組みを実践してもらうために、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 瀧上・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

健康と要介護の間の時期で、加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態のことです。早期に適切な取組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができます。

### 日時/場所

6月 19日(水)・20日(木) 天満屋ハピーズ足守店  
7月 4日(木)・5日(金) 天満屋ハピーズ円山店  
12日(金)・19日(金) コープ大福

(各日10:00~13:00)

このほかにも決まり次第  
お知らせします！  
最新情報はこちらから→→



### 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
- チェック結果を基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、先着順でノベルティ・商品をプレゼント!!

※ ノベルティ・商品は在庫が終了した場合、内容が変更となります。

- ① 「Let's フレイル予防」オリジナルクリアポーチ
- ② 大塚製薬(株)カロリーメイト

岡山市と大塚製薬(株)は「地方創生に係る包括連携協定」の具体的な連携事項の1つとしてフレイル予防の普及啓発への協力を掲げています。詳しくはこちら→→



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