



いまのからだの状態を気軽に測ることができます

泉佐野市主催

フレイル予防 健康チェック会

参加無料
予約不要

対象:泉佐野市在住・おおむね65歳以上の方

開催時間▶10:00～15:00(14:30受付終了)

フレイルチェックや健康計測を通して今の身体の状態を知ることができます。
健康づくりに向けたフレイル予防のアドバイスを受けることができます。

日根野 中圏域 12月1日(火)

会場 イオンモール日根野 1階であいの広場
住所 泉佐野市日根野2496−1

本会場のみ!

計測に加えて、ふらっと立ち寄って楽しめる「体験イベント」や健康への気づきにつながる「セミナー」を実施

長南 中圏域 12月4日(金)

会場 長南公民館
住所 泉佐野市南中樫井1

第三 中圏域 12月11日(金)

会場 ダイエー泉佐野店
住所 泉佐野市湊2丁目2−1616−2

佐野 中圏域 12月15日(火)

会場 マックスバリュ羽倉崎店
住所 泉南郡田尻町嘉祥寺3388-5

新池 中圏域 12月16日(水)

会場 コープ泉佐野店 2階集会室
住所 泉佐野市市場西3丁目2−45



お問合せ

プログラム実施事務局(ウェルビーイング阪急阪神)
☎ 06-6676-8010
10:00～17:00
土日祝・年末年始休業

※いただいた個人情報は本事業に関するご連絡以外には使用いたしません。

©ゆでたまご/泉佐野市

主催: 泉佐野市国保年金課　　企画・運営: 株式会社ウェルビーイング阪急阪神



©ゆでたまご/泉佐野市

健康チェック会 でできること

参加無料 予約不要

血圧測定



日々の健康管理の基本となる血圧を測定します。現在の体調を把握しましょう。

足の把持力（ハジリョク）



靴下を履いたままでも測定できます。

足の指の力を測定します。転倒予防に大切な力です。今の状態を知り、転びにくい身体作りに役立てましょう。

体組成



BMIや全身の筋肉量、体脂肪などを測定します。身体のバランスを総合的にチェックできます。

骨密度測定



骨の強さ、健康が分かります。転倒・骨折予防に大事な要素です。

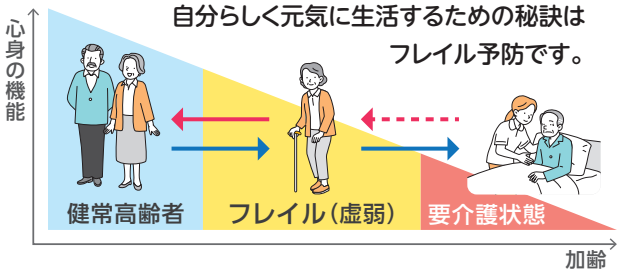
フレイルチェック



簡単なアンケートに答えることで、フレイル度（※）を確認できます。予防のポイントについてもご案内します。

フレイルとは？※

「健康」と「要介護・寝たきり」の間のことです。
早期発見と予防・改善が大切です。
自分らしく元気に生活するための秘訣は
フレイル予防です。



専門職からのアドバイス



測定結果をもとに、医療専門職がからだのお悩みを相談。フレイル予防のために日常生活でできることをアドバイスします。

予約は不要です

開催時間内のご都合のいい時間に
お越しください。
ご家族・ご友人と一緒に
ご参加いただけます。

※計測の種類は予定です。予告なく変更の可能性があります。
※当日は混雑状況によりお待ちいただく場合があります。
※気象警報により開催を見合わせる場合があります。
※本イベントでは写真・動画撮影を行います。データは広報などで使用する場合があります。