

# 「フレフレ健診」のご案内



フレフレ健診とは、「ロコモ・フレイル」を事前チェック・予防のための健診

対象は 40～65歳までの方（66歳以上の方はご相談ください）

ご存知ですか？ 「ロコモ」の先の **フレイル** を

**ロコモ**（正式名称ロコモティブシンドローム）とは


加齢に伴う筋肉や骨・関節、神経などの運動器障害が原因で、要介護となる危険性の高い状態のこと  
測定の結果

<b>心配ない</b> 現状維持、もしくは向上を！！ 	<b>ちょっと心配・・・</b> 将来こうなるかも 
--	---



## フレイル

健康と要介護・寝たきりのあいだのこと  
加齢によって心身が老い衰え、社会とのつながりが減少した状態のこと  
「身体的な衰え」「心理・精神的な衰え」「社会性の衰え」「身体的な衰え」

予防のために今知っておこう  
健診の内容はこちら 

**料 金**  
**¥11,000(税込)／人**

- ①体力測定（ツーステップ、立ち上がり、握力）
- ②体組成測定～カラダのバランス（筋力、水分、脂肪など）チェック～
- ③検査（骨密度測定、血液検査）～骨折リスクを調べます～
- ④口腔チェック～歯科衛生士がお一人ずつお口の状態を確認します～  
しっかり噛んで食べられないと、カラダも元気になれません
- ⑥運動指導～かるく実際に運動してみよう～
- ⑦栄養指導～食事バランス、骨に良い食事についてのおはなし～

❖各種測定等がありますので、  
苫小牧市保健センターへの  
来所型健診となります

健診実施日は下記までお問い合わせください

④希望者が最少催行人数8名に満たない場合は延期もしくは中止となることがあります




一般財団法人 **ハスカッププラザ**  
**苫小牧市保健センター**

お問い合わせ、お申込みは  
TEL 0144-35-0001  
ホームページ <http://toma-haskap-plaza.jp/>

# フレフレ健診2023

## タイムスケジュール



時間	場所	内容
13:00-15:00 (110分)	1階	受付、更衣室案内、上靴に履き替え、 スケジュール説明
	3階	運動開始前のセルフチェックリスト、血圧測定 血液検査（採血） 骨密度測定（X線） 口腔チェック ロコモテスト（ツーステップ、椅子立ち上がり、握力） 体組成測定
移動・休憩		フロア移動
15:10~ (30分)	運動室	運動実践
(5分)	1階	休憩
(20分)		栄養講義
(25分) ~16:30		測定結果説明 まとめ
終了	※モニターアンケートにご協力願います	

### 【検査結果・測定結果の報告について】

○血液検査→後日ご自宅へ郵送

- 骨密度測定→当日お渡し
- 口腔チェック→当日お渡し
- ロコモテスト→当日お渡し
- 体組成測定→当日お渡し

### 【当日ご準備いただくもの】

- ・口腔チェック問診票
- ・運動靴（室内用）
- ・運動できる服装
- ・タオル
- ・飲み物・・・ご持参もしくは館内に自動販売機もございます
- ・**身体活動のリスクチェック**
- ・検査後、上記測定用紙他資料等をお渡します。必要に応じてエコバックなどご持参下さい

健診日まで体調管理の上、ご参加ください。お待ちしております。