

あなたの体力は？記憶力は？こころの状態は？

問診と簡単な体力測定で今の状態がわかる！

からだところろの健康度チェック

ご案内

町では、65歳以上の人を対象に、いつまでもいきいきとした生活を送ることを目的として、介護予防活動の一環として「からだところろの健康度チェック」を実施しています。

健康度チェックでは、簡単な体力測定や全身の筋力バランス等が一目でわかる InBody 測定を行います。また、測定結果に基づき、ご自身に必要な健康づくりの方法についてお知らせします。

自分の体を知り、老化のサインを早期に発見することで、生活機能低下を予防し、健康寿命を延ばし、いきいきとした生活を送っていくためのヒントが見つかります。

ぜひ、事前ご予約の上、ご参加ください。

2022年度日程	時間	場所	【対象者】65歳以上の町民 【参加費】無料 【定員】各月15名 (要予約・先着順) ※おひとり様、年1回のみの受診となります 【内容】・問診 ・InBody測定 ・簡単な体力測定 ・結果説明 ・講話 (自宅でできる簡単な運動紹介など)
11月18日(金)	9時00分～ 11時30分 (受付9時00分 ～9時30分)	町子育て交流 センター	
1月24日(火)			
3月22日(水)			



チラシの裏面もご覧ください。

【予約・問合せ先】

大木町役場健康福祉課福祉グループ
(大木町地域包括支援センター)

(電話) 33-0657

「からだところこの健康度チェック」の流れ

① 受付：9時00分～9時30分

・問診の記入

※生活の状況や身体の状態、記憶力に不安がないか、気分の落ち込みがないかといったことを、問診票でお答えいただきます。

※本年度、65歳、70歳、75歳になる方は、介護保険証や医療保険証交付案内と同時に、「からだところこの健康度チェック」の案内状と問診用紙を同封しています。ご記入の上、ご持参ください。

・ワッカード（地域ポイントカード）にポイント付与

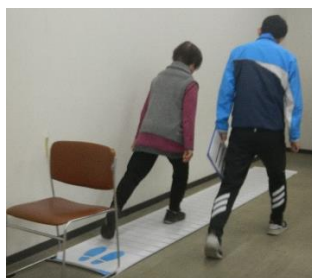


カードをお持ちでない方は、当日作成することができます。
50ポイント付与します。

② 体力測定：9時00分～10時30分頃

- ・到着順に、InBody測定、握力測定、座位体前屈測定実施。
- ・参加者全員で整理体操を実施（基本的に椅子に座って行います）。
- ・立ち上がりテスト、2ステップテスト、開眼片足立ち、TUGの実施。

【体力測定風景】



③ 講話、結果説明、町の教室紹介、アンケート記入：10時30分頃～11時30分頃



げんき！ながいき！いきいき！おおき！
あなたの健康づくりにお役立てください。

【持ってくるもの】

ワッカード（地域ポイントカード）…当日カードの作成をすることができます。
マスク、めがね（必要な方のみ）、飲み物

【注意事項】

37.5℃以上の発熱や、のどの痛み等体調不良がある方は、参加をお控えください。
動きやすい服装と靴（土足可）でお越しください。
InBody測定は裸足で行います。