

報道各位

新潟市福祉部  
地域包括ケア推進課

## 葛塚コミュニティセンターでフレイルチェックを開催します

新潟市では、健康な状態と要介護状態の間であるフレイル（虚弱）を予防し、健康寿命を延伸するため、「筋肉量の測定」や「滑舌チェック」など22項目による**フレイルチェック**を実施しています。今年度は、市内28箇所で実施予定です。

フレイルチェックを通じた生活習慣の改善を実践することにより、約7割の方が前回参加時より心身の維持・改善につながっております。

本事業は、地域や専門職などとの連携が重要となりますが、葛塚地域においては、地域コミュニティ葛塚連合と共催し多くの参加者を募っていることから、この取り組みの更なる周知・啓発として、広報活動にご協力くださいますようお願いいたします。

## 記

- 1 開催日時 令和6年9月9日（月）午後1時30分 から 午後3時30分
- 2 開催場所 葛塚コミュニティセンター2階 研修室  
（北区葛塚3197番地）



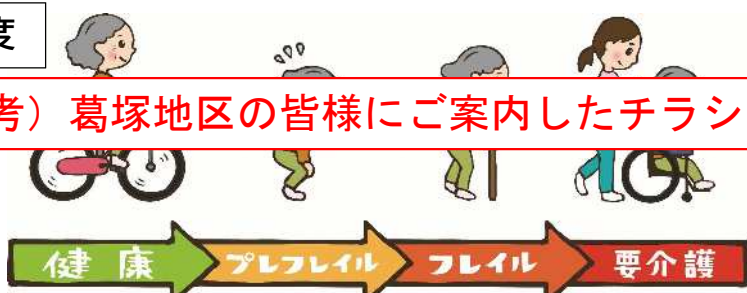
（他会場の様子）「ふくらはぎ周囲長の測定」や「片足立ち上がり」などを行います。

【問い合わせ】新潟市福祉部地域包括ケア推進課 担当：岩谷

TEL：025-226-1281 E-Mail：houkatsucare@city.niigata.lg.jp

令和6年度

(参考) 葛塚地区の皆様にご案内したチラシ



“フレイル”とは

虚弱を意味する言葉で、加齢により心身の活力が低下した状態のことです。

**参加  
無料**

**ご自身の元気度がわかる！**

# フレイルチェック 受けてみませんか？

筋肉量測定



どんなことをするの？

握力や筋肉量、滑舌などについて機器を使って計測したり、ご自身の体や生活などについてチェックを行います。

元気度を確かめて、日常生活を見直すきっかけとしていただきたいと思います。  
半年ごとにフレイルチェックを受けることで、ご自身の改善状況が一目でわかります。

開催日： 1回目 9月 9日(月) ※ 事前の申込みが必要です  
2回目 3月10日(月) 申込み先は下記をご覧ください

時間： 午後1時30分～3時30分(受付:午後1時～)

会場： 葛塚コミュニティセンター 2階 研修室  
(住所:北区葛塚3197番地)

対象： 葛塚地区にお住いの65歳以上で  
1回目と2回目 両方に参加できる方

定員： 30名 (先着順)

## 持ち物など

- 動きやすく、裸足になれる服装
- 運動できる靴
- 水分補給用飲み物

お申込み受付期間 8月5日(日)～30日(金) ※10日・祝日除く

お申込み

**(注意) 定員に達したため、受付は終了しています。**

葛塚コミュニティセンター ☎ 025-384-6077

受付時間 午前9時30分～午後4時30分