

延ばそう！健康寿命

令和8年度 能代市

フレイルチェック測定会

フレイル（虚弱）予防のために知ろう、自分の体のこと

乗るだけ 簡単

その場で相談OK

すぐにわかります！



筋肉量



栄養評価



体脂肪量



体水分量

保健指導・栄養相談あり！

結果にあわせて、
保健師や管理栄養士が
健康相談に対応します。



※ペースメーカーを装着
している方は測定できません。

会場別日程表

市役所本庁舎

4月14日（火）

6月30日（火）

8月26日（水）

10月14日（水）

12月 1日（火）

2月16日（火）

向能代公民館

5月13日（水）

11月11日（水）

特養しののめ

7月 9日（木）

2月25日（木）

東部公民館

4月15日（水）

7月 8日（水）

10月22日（木）

1月28日（木）

二ツ井公民館

5月12日（火）

8月27日（木）

11月10日（火）

2月24日（水）

時間

各会場

いずれも

午前10時～

11時30分

一人あたり

15分程度

※日程等が変更になる場合があります。開催日前月の広報のしるしに申込案内を掲載しますので、必ずご確認ください。

申込期間：広報掲載日から、各回開催前日まで（掲載前は受付しておりません）

申込方法：電話（要予約）

【申込み・問い合わせ先】能代市市民保険課 ☎89-2159

