

延ばそう！健康寿命

フレイルチェック測定会

フレイル（虚弱）を予防するためには…

自分の体の状態を知ることが大切です

体成分測定機器に

乗るだけ 簡単

その場で受けられる

↓ これらがすぐにわかります

保健指導・栄養相談



筋肉量



栄養評価



体脂肪量



体水分量



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15日（火）
7月 8日（火）
10月 7日（火）
1月14日（水）

【二ツ井公民館】

4月16日（水）
7月 9日（水）
10月 8日（水）
1月15日（木）

【東部公民館】

5月14日（水）
8月20日（水）
11月12日（水）
2月18日（水）

【特養しののめ】

5月15日（木）
8月21日（木）
11月13日（木）
2月19日（木）

【時間】

各会場いずれも
午前10時～
11時30分
（1人当たり
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ろ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：前月の広報のしろ掲載後から受付開始し、各開催日前日まで
（広報のしろ掲載前は受付しておりませんのでご了承ください）

申込方法：下記へ電話で（要予約）



【申込み・問合せ先】 能代市市民保険課 TEL：89-2159