

自分を知れば意識が変わる



# フレイル 健康チェック

**対象**

渋谷区に住所を有する65歳以上の方  
※事前に「健康チェックシート」に回答可能な方

**開催日時**

裏面参照

**定員**

各回40名程度(抽選)

申込方法は  
裏面へ

「フレイル」とは？  
加齢による心身機能の低下により、要介護状態に近づくことをいいます。



## 実施内容

10:00～12:30(予定) ※全員参加

●各種測定 ※10:00より一斉に測定を開始するため、途中から参加した場合、全ての測定ができない可能性があります。

①身長

②握力

③指輪っかテスト

④体重

⑤BMI・体組成



⑥歩行姿勢



⑦栄養チェック



⑧咀嚼力チェック



⑨聴脳力チェック



⑩足腰筋力

⑪バランス力

●測定結果の解説・フレイル予防の講話 (一部日程で渋谷区歯科医師会による講話を実施 ※実施日は裏面参照)

12:30～14:00(予定) ※希望者のみ



- 健康増進プログラム(30分)  
フレイル予防の習慣が身につくトレーニング
- リハビリテーション専門職との個別相談(助言)

測定結果は  
その場でもらえます!

昨年参加された方は  
今年の結果と  
比較できます

自宅で使える  
エクササイズグッズ  
プレゼント!



問い合わせ  
窓口

フレイル健康チェック運営事務局(東急不動産株式会社内)  
電話番号:050-3805-2108(平日9:30～17:00 ※土日祝を除く)  
本事業は渋谷区より委託を受けて、東急不動産(株)が実施しています。

※イメージ

ご希望の開催場所を選び、以下の方法にてお申込みください。

## 申込方法

①専用HP <https://shibuya-frail-kenkou-check.tokyo/>

②電話 **050-3805-2108** (平日9:30~17:00 ※土日祝を除く)

**申込期限【抽選制】8月27日(水)17時まで**

※第3希望まで申込可。

※抽選となった場合は、初めての方が優先となります。

※抽選結果は、9月5日(金)以降に、WEB申込の場合は「メール」にて、電話申込の場合は「郵送」にてご連絡いたします。



渋谷区 フレイル健康チェック

検索

### 渋谷区役所 (渋谷区宇田川町1-1)

第1回 **9月17日(水)**

第2回 **9月18日(木)**

会場: 区役所15階  
時間: 10:00~14:00  
(受付: 9:45~)



### 上原社会教育館 (渋谷区上原3-13-8)

第3回 **9月24日(水)**

会場: 1階音楽室  
時間: 10:00~14:00  
(受付: 9:45~)

※渋谷区歯科医師会による講話



### 代官山スポーツプラザ (渋谷区代官山町17-9)

第4回 **9月25日(木)**

会場: 1階・多目的ルーム  
時間: 10:00~14:00  
(受付: 9:45~)

※持ち物: 室内履き



### 渋谷区スポーツセンター (渋谷区西原1-40-18)

第5回 **9月29日(月)**

会場: 3階小体育室  
時間: 10:00~14:00  
(受付: 9:45~)

※渋谷区歯科医師会による講話  
※持ち物: 室内履き



### 幡ヶ谷区民会館 (渋谷区幡ヶ谷3-4-1)

第6回 **10月1日(水)**

会場: 集会場  
時間: 10:00~14:00  
(受付: 9:45~)

※渋谷区歯科医師会による講話



### 地域交流センター代々木の杜 (渋谷区代々木2-35-1)

第7回 **10月3日(金)**

会場: 3階・多目的ホール  
時間: 10:00~14:00  
(受付: 9:45~)

※渋谷区歯科医師会による講話  
※持ち物: 室内履き

