

# フレイルチェック しませんか？

北九州市  
健康講座



**対象** 北九州市内で主に高齢者が集う5人以上のグループ



フレイルとは、心身の機能が徐々に弱まり要介護に近づく、健康と要介護の中間的な状態のことです。早く気づいて対応することで、健康な状態に戻すことができます。

介護予防に関する質問票\*を使い、ご自分の現在の状態を客観的に見つめ直して、フレイルを予防し、健康寿命を延ばしましょう。

介護予防に関する質問票\*：後期高齢者に対する健康診査の場にて、問診の際に使用。高齢者の特性を踏まえた健康状態を総合的に把握するために用いられている。15の質問からなり、同意を得られた方に回答いただくもの。

## 講座内容

★フレイルチェック(質問票の記入・結果説明)

★血圧測定

★生活習慣病と健診についての話

★フレイル予防についての話



結果を分析しその日にお渡し!



全体だけでなく  
個人の結果も出る!

所要時間

60~90分

(人数・内容により前後します)

会場

皆様の通いの場

費用

講師派遣無料

## お問い合わせ

北九州市認知症支援・介護予防センター【健康講座】担当まで  
〒802-8560

北九州市小倉北区馬借一丁目7番1号  
総合保健福祉センター(アシスト21)内

TEL:093-522-8765 FAX:093-522-8773

Eメール: [ho-choju@city.kitakyushu.lg.jp](mailto:ho-choju@city.kitakyushu.lg.jp)

(※件名は「健康講座について」でお願いします。)

お問い合わせフォームは  
こちら



申込み用紙は裏面、ホームページ(裏面に二次元コード有)に掲載しています。  
FAX、郵送、またはEメールにてお申込みください。