

# 70歳フレイルチェック

対象者：今年度に70歳を迎える市民

## 受けましょう

無料

むせるようになった

つまづきやすい

もの忘れが  
気になる

元気なことを  
確認したい！



### フレイルとは

病気ではないけれど、年齢とともに心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。

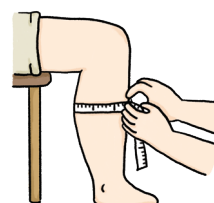
### どんなことをするの？

1  
質問票の  
回答

2  
測定

- ふくらはぎ周囲長
- 指輪つかテスト
- 咀嚼力チェックガム
- だ液ゴクンテスト
- 握力
- 立ち上がり動作

#### 測定例



### どこで受けられるの？

フレイルチェック実施薬局  
または集団健診会場

いずれも要予約



4月にお送りした案内をご覧ください。

詳しくは  
70歳フレイルチェック  
ホームページへ



お問い合わせ先

神戸市けんしん案内センター

☎ 078-262-1163 ※ご予約はできません。  
(8時40分～17時 ※土日祝日、夏季休業期間、年末年始を除く)

＼だれでもできる！／



自宅で 気軽にできるフレイルチェック  
KOBEセルフフレイルチェック

KOBE  
セルフフレイルチェックは  
こちらの二次元コードから

