

健康まつり

8月11日(日) 午前10時~午後2時
童話村交流プラザ 2階



5年ぶりに開催する

健康まつり

テーマはフレイル予防!!

外出自粛を終え、
活動再開!!!と思ったら、
運動不足で筋力がなくなった...
人と会うのが億劫になった...
フェイスラインが下がってきた...
なんていう方いませんか?

あなたの体年齢は何歳?!
健康づくり再始動に向け、

目で見てわかる測定コーナーを
用意してお待ちしています。

※フレイルとは、健康な状態と

要介護状態の中間の状態のこと

※フレイル予防は、30代・40代

から始めることが大切

計測②

タッチパネルで測定 脳年齢

あなたの脳の
イキキ度は?
約5分で
脳年齢が
わかります



計測①

手のひらセンサーで測定 ベジチェック

あなたの野菜一日量は
足りてる?
約30秒で
野菜摂取推定量が
わかります



計測⑤

かかとで測定 骨密度

あなたの骨量は
足りてる?

骨密度のピークは20歳
その後はいかに維持するか!
※測定は、裸足で行います

計測④

ガムを噛んで測定 噛む力

あなたの噛む力は
足りてる?



計測③

指センサーで測定

血管年齢&ストレス

あなたの血管は何歳?



お問い合わせ先

滝上町役場保健福祉課健康推進係

TEL 0158-29-2111

内線 234

