

測って・知って・
予防する！

元気に過ごすために
知っておきたい

からだ測定会



日時

令和8年2月14日(土)
10:00～15:00

場所

イオン大津店 1F催事場

01 | 数字で知ろう

- 身長・体重
- 筋肉量
- 体脂肪率
- 体脂肪量
- 基礎代謝量
- 血管年齢
- 握力
- 血圧
- 推奨エネルギー摂取量
- 体水分・タンパク質・ミネラル量
- 認知機能レベル (CogEvo)

02 | 聞いて、体験しよう

- 健康相談
- お口の健康
- 野菜重量あてクイズ
- UD-eスポーツ

参加無料
申込不要

熊本
健康アプリ
20ポイント
付与

詳しくはホームページ
をご覧ください



【協力団体】



主催 大津町

問い合わせ

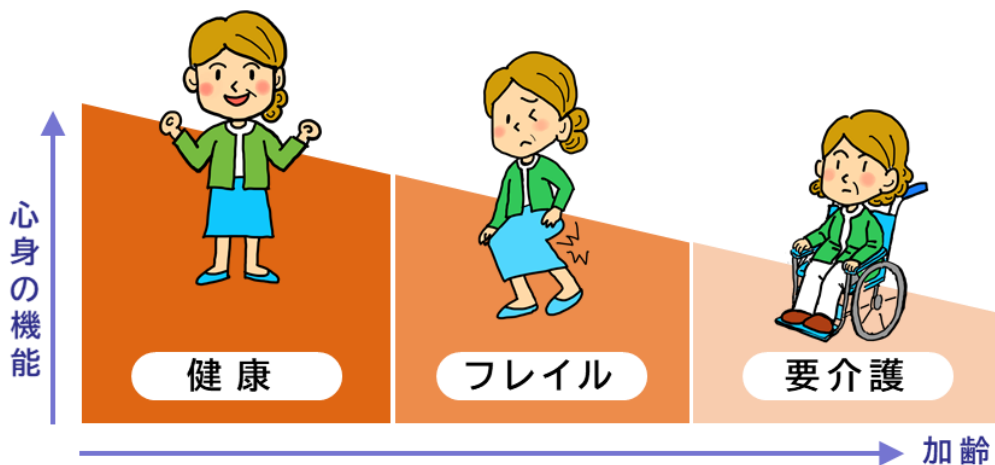
大津町健康保険課 (096) 294-1075
大津町介護保険課 (096) 292-0770

フレイルを予防して 健康長寿を目指そう！

2月1日は
「フレイルの日」

「フレイル」とは

加齢に伴い体力や気力が落ちて、食欲や外出などいろいろな事への意欲が低下していく状態を言います。フレイルが進行すると、要介護状態になっていきますが、早めの対策で元の健康な状態に戻すことができます。



フレイル予防の3本柱

栄養

食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりととりましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



フレイル 予防

身体活動

ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



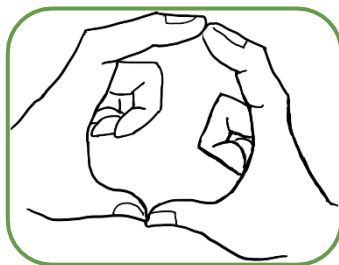
社会参加

趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



指輪っかテストで筋肉量チェック



親指と人差し指で「輪っか」をつくりふくらはぎの一番太いところを囲む



囲めない



ちょうど囲める



スキマができる

要注意！

筋肉量は十分

筋肉量が少ない状態です。今より10分多く歩いたり、スクワットなどの筋トレ運動が必要！今からでも筋肉は増やせます！