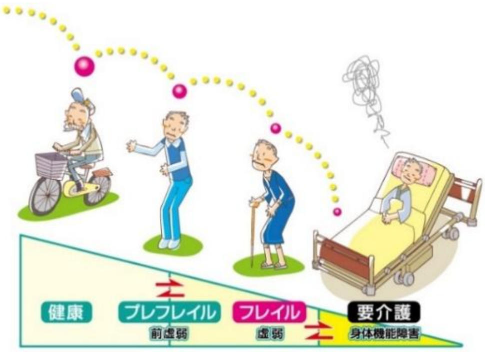
～フレイルの兆候を知るために～
フレイルチェック会に参加しよう

東京大学が考案！

「フレイル」ってご存じですか？

加齢に伴い心身の活力が低下した状態のことを「フレイル」といいます。
いわゆる虚弱を意味する言葉でフレイルは英語の“frailty（虚弱）”を語源として作られた言葉です。
多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェック会ってどんなことをするの？

東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、市民フレイルサポーターがフレイルについての啓発や、質問票・測定機器を使ってフレイルのチェックを行います。
フレイルを予防し、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘けつを、楽しく学ぶことができます。

【チェック内容】
・質問票　・指輪っかテスト　・握力測定
・パタカ（滑舌）測定　・筋肉量測定　等

▲指輪っかテスト

▲パタカ（滑舌）測定

フレイルチェック会に参加しよう！

市内各地区の生涯学習プラザで開催中！
裏面の開催日程をご確認の上、お申し込みください。

参加無料

※ふくらはぎ周囲長測定がありますので、裸足になりやすい服装でお越しください。
※体組成計を使った筋肉量測定があります。ペースメーカーを使用している方はお申し出ください。

【問い合わせ先】
尼崎市包括支援担当　認知症・介護予防担当
TEL：06-6489-6356　FAX：06-6489-6528
E-Mail：ama-koureikaigo@city.amagasaki.hyogo.jp

■令和8年度(2026年度) フレイルチェック会の開催日程

※申込期間中であっても、定員になり次第、締め切ります。

開催日時	開催場所	対象者	申込期間
5月19日(火) 13時30分～15時30分	中央北生涯学習プラザ 3階 小ホール (東難波町2−14−1)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	5月7日(木)から 5月18日(月)まで
7月14日(火) 13時30分～15時30分	小田南生涯学習プラザ 3階 ホール (長洲中通1−6−10)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	7月6日(月)から 7月13日(月)まで
9月3日(木) 13時30分～15時30分	立花南生涯学習プラザ 3階 ホール (栗山町2−25−28)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	8月5日(水)から 9月2日(水)まで
令和9年1月25日(月) 13時30分～15時30分	武庫西生涯学習プラザ 3階 ホール (武庫の里1−13−29)	市内在住の 40歳以上の方 (先着30名)	1月5日(火)から 1月22日(金)まで

持ち物

・筆記用具 ・水分 ・A4サイズの資料を持ち帰るカバンなど

※ふくらはぎ周囲長測定がありますので、裸足になりやすい服装でお越しください。
※体組成計を使った筋肉量測定があります。ペースメーカーを使用している方は、必ずお申し出ください。
※本事業は、東京大学高齢社会総合研究機構が考案した「フレイルチェックツール」を用いています。
チェック結果は、フレイル予防事業の研究に活用するため、同機構及び尼崎市にご提供いただく必要があります。

フレイルについて詳しく知りたい方は、まずは、尼崎市ホームページをご覧ください！

尼崎市 フレイル予防 で検索 または を読取

「フレイル予防で健康長寿！～まずは受けよう、フレイルチェック～(ページ番号:1016396)」
で、フレイル予防に関する動画をご視聴できます。

申し込み・問い合わせ先

尼崎市包括支援担当 認知症・介護予防担当
TEL:06-6489-6356 FAX:06-6489-6528