



シニアの 健康相談会



骨密度、握力、口腔機能等を測定し、フレイルに関すること、生活習慣や健診結果で気になることなどお気軽にご相談ください。

日程	場所
令和7年9月10日（水） 9：00～12：00	保健センター （保健指導室）
令和7年10月8日（水） 9：00～12：00	老人福祉センター （大広間）
令和7年11月13日（木） 13：00～16：00	老人福祉センター （大広間）
令和7年12月11日（木） 13：00～16：00	保健センター （保健指導室）

骨密度測定

手首で約1分程度で測定が出来ます。骨の健康状態をチェックし、転倒や骨折予防しましょう。



口腔機能測定

「パ・タ・カ」をそれぞれ5秒発音し、口の周りや舌の動きを測定します。オーラルフレイル（お口の機能低下）を予防しましょう。



聴力検査

ヒアリングフレイル（耳の虚弱）を早期発見しましょう。放置すると、認知症やうつ状態になるリスクが高まります。



※9月のみ開催

【問い合わせ】矢掛町健康推進課（保健センター内）

☎82-1013