

# 大人のための 健康診断 & 健康相談

平成31年

2  
/ 23

先着100名様に  
粗品進呈!



健康の森マスコット  
キャラクターけんころ  
ちゃんが登場!

23(土) 会場：県立図書館 多目的ホール

## 健康診断 & 健康相談 (入場無料・申込不要)

午前の部 10:00~12:00 (11:30受付終了)

午後の部 14:00~15:30 (15:00受付終了)

※午前・午後とも当日受付 / 対象は成人

### 診断内容

- 血圧測定
- 脳年齢測定
- 健康相談
- フレイルチェック (握力、歩行速度測定 等)



## 講演会 (入場無料・申込不要)

13:00~13:50

「フレイルを知って、元気で長生き」

講師：松田一夫

(県民健康センター所長、医師)

フレイルとは、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態であるが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態」です。

## 健康パネル展

会場内に、生活習慣病についてのパネルを展示します。

主催：公益財団法人福井県健康管理協会 福井県立図書館

●お問合せ先●

福井県立図書館 福井市下馬町 51-11 電話：0776-33-8860

<http://www.library-archives.pref.fukui.jp/>

※福井駅東口より、開館時間中の毎時00分と30分に、無料のフレンドリーバスを運行しています。