



フレック!

# フレイル 予防のための 体力測定

板橋区 区民一般健康診査受診の方へ

当院で【板橋区 区民一般健康診査】をご受診の方、  
一緒に体の「フレック」をしませんか？

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

厚生労働省HPより抜粋

[https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou\\_kouhou/kouhou\\_shuppan/magazine/202111\\_00001.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/houdou_kouhou/kouhou_shuppan/magazine/202111_00001.html)

無料

基本チェック 握力、5回立ち上がりテスト、5m歩行速度、開眼片脚立位保持

追加チェックも、有料で承っております。

体組成計測(InBody):1,000円(税込)

歩行計測 :1,000円(税込)

運動指導 :1,000円(税込)

お問い合わせ

イムス板橋リハビリテーション病院 フレック!担当

03-3967-1183 (代表)

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢3-11-1



▲交通アクセス