

今年は
2か所で
開催！

調査日程・会場

以下のいずれかの日程より選択してください

※所要時間は120分程度を予定しています（状況により変動することがあります）

【東京大学柏キャンパス】※お車での来場（送迎）も可能です。（駐車場有）

- ① 10月17日（木） ② 10月18日（金） ③ 10月21日（月）
④ 10月22日（火） ⑤ 10月24日（木） ⑥ 10月28日（月）
⑦ 10月29日（火） ⑧ 10月31日（木） ⑨ 11月1日（金）
⑩ 11月5日（火）※予備日

【柏市中央保健センター】※駐車場はありません。公共交通機関でお越しください。

- ① 11月6日（水） ② 11月7日（木）



バスでお越しの方は… 

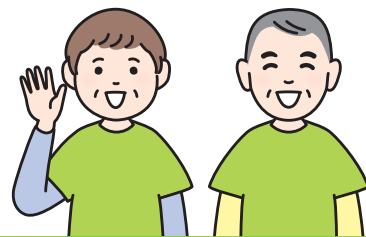
【東京大学柏キャンパス】

最寄りバス停：国立がん研究センター

【柏市中央保健センター】

最寄りバス停：ウェルネス柏

お土産をご用意
しています！



お申込み 同封の「返信用ハガキ」の所定欄に必要事項をご記入の上、

7月26日（金） までにご投函ください。

こちらの
QRコードから
お申込みができます



お問合せ 東京大学 高齢社会総合研究機構

〒113-8656 東京都文京区本郷7-3-1 工学部8号館713

TEL：070-3100-1382

受付時間：平日（月～金）10:00～12:00／13:00～16:00

メール：event@iog.u-tokyo.ac.jp

担当：田中（友）、宮原

第1次

2012

第2次

2013

第3次

2014

第4次

2016

第5次

2018

第6次

2021

第7次

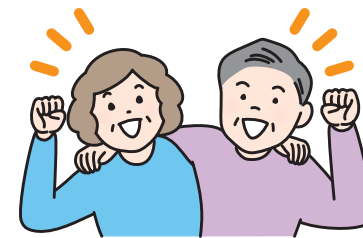
2023

第8次

「栄養とからだの健康増進調査 2024」 参加のご案内



参加無料



柏市民の皆様には、長年にわたり「栄養とからだの健康増進調査」にご協力いただき、誠にありがとうございます。これまで皆様にご協力いただいたデータは数多くの論文の根拠になるなど、**柏市は**もちろん、**日本、そして世界の健康増進に役立っています。**

今回も皆様が楽しくご参加いただけるよう新しい調査も追加しましたので今回も調査へのご協力よろしくお願いします！

／ こんな研究成果がありました ／

1 オーラルフレイル
の概念誕生

2 フレイル予防の三本柱
【栄養・運動・社会参加】



3 共食による
フレイル予防

4 筋肉量の簡易チェック
「指輪っかテスト」

調査参加皆勤賞！

古字田さん

この調査に最初からずっと参加しています。フレイルを知ってから栄養・運動・社会参加に気を付けるようになりました。市の運動教室に参加したり、タンパク質を意識した食事を毎日作っています。家族のためにも自分が元気でなくちゃと思っています！



今のあなたの暮らし・からだ・お口・お食事の「いきいき度」、測ってみませんか？ 普段の健康診断にはない測定項目がたくさんあります！

ご自宅での事前の質問票と会場での調査をあわせて総合的にあなたの「いきいき度」を測ります。過去の結果と比べましょう！

＼ ご自宅で ＼

暮らし・お食事のいきいき度

事前の質問票で、暮らし・お食事のいきいき度をチェックします。



- ☐ 食生活、運動習慣
- ☐ 人とのつながり、支え合い
- ☐ 生活のひろがり
- ☐ いきがい、こころ

ご自宅で事前に記入し、当日お持ちください。

皆様のご意見を反映し、質問項目を厳選しました！

からだのいきいき度



- ☐ 動きの俊敏さ、立ち回り



- ☐ 両手足の筋肉量



- ☐ 体のパワーとバランス力

※疲れの指標を調べるために採血を実施します。

＼ 会場で！ ＼



全身・部分ごとの筋肉量

＼ NEW！ ＼

かんたん脱水サインチェック



これを使っていろいろ調べます。何が分かるのでしょうか？

＼ NEW！ ＼

普段できない足腰の総合力測定！！



表情の豊かさ



＼ NEW！ ＼

飲み込む力



＼ NEW！ ＼

歩行の質測定！！

※一部対象者のみ



最新の評価指標で判定します！

お口のいきいき度

お口の総合力は、全身と心に大きく影響します！



- ☐ 噛む力
- ☐ 飲み込む力
- ☐ 舌の力
- ☐ お口の潤い
- ☐ 滑舌
- ☐ 歯の状態

参加された皆様には、後日こちらをプレゼント！

①「いきいきレポート」

測定結果に基づく、あなたの健康レポートです。前回からの変化や、同年代との比較も！詳しくは同封のレポートサンプルをご覧ください。

②「健康長寿の秘訣 BOOK」

80 歳になってもお元気な方の、健康の「秘訣」が満載！

さらに！

「かしわフレイル予防ポイント」が 20 ポイントもらえます！

