

トキめき会

あなたの若さ度チェックしてみませんか？

主催

新潟医療福祉大学 リハビリテーション学部 理学療法学科

北里大学医療衛生学部 理学療法学専攻

慶応義塾大学 医学部 医療政策・管理学教室

共催： 佐渡市、公益財団法人 新潟県健康づくり財団

後援：新潟県



介護予防は体の“弱りはじめ”（フレイル）に気づくことから始まります。
新潟県の後援と佐渡市の共催を頂きながら、私たちはスマートフォンを使って“弱りはじめ”を科学的な視点から見つけ、生きがい
に満ちたスマートにときめく未来の佐渡市を目指しています。

参加特典

1. 専門家から結果の説明
2. アプリインストールと測定の両方にご協力いただいた方には商品券



スマートフォンで
活動量をチェック



認知症の
危険性



歩行速度



心肺機能



筋力
筋肉量



専門家による
結果の説明

開催日時:

25日(金)は午後のみ
27日(日)は午前のみ開催します

2026年9月

25日(金) 午後 1時, 2時, 3時
26日(土) 午前 9時半, 10時半, 11時半
午後 1時, 2時, 3時
27日(日) 午前 9時半, 10時半

開催場所

佐渡スポーツハウス

佐渡市吉岡1675

持ち物

スマートフォン(お持ちの方のみ)、歩きやすい上履き、太ももの皮膚を露出できるズボンあるいは短パン
上腕を露出できる半袖のシャツ

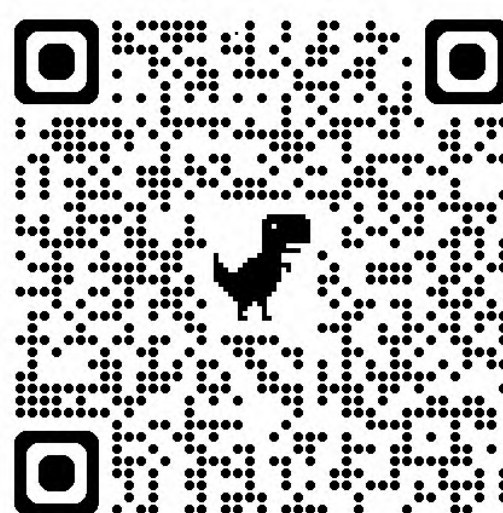
短パンと半袖は上着やズボンの下に着てご来場ください。太ももを出す、あるいは腕まくりが必要な検査の際に、上着やズボンを脱いでいただきます。

参加は予約制となります。

参加登録

質問紙

QRコードをスマホのカメラで撮影してみてください



参加登録とお問い合わせはこちらから。



QRコードから質問紙に回答した場合、当日現地で行う質問紙への回答は不要です。

お電話での参加予約は受け付けておりません。
QRから登録した時点で参加登録は完了です。
カレンダーに日時を記載しておきましょう。

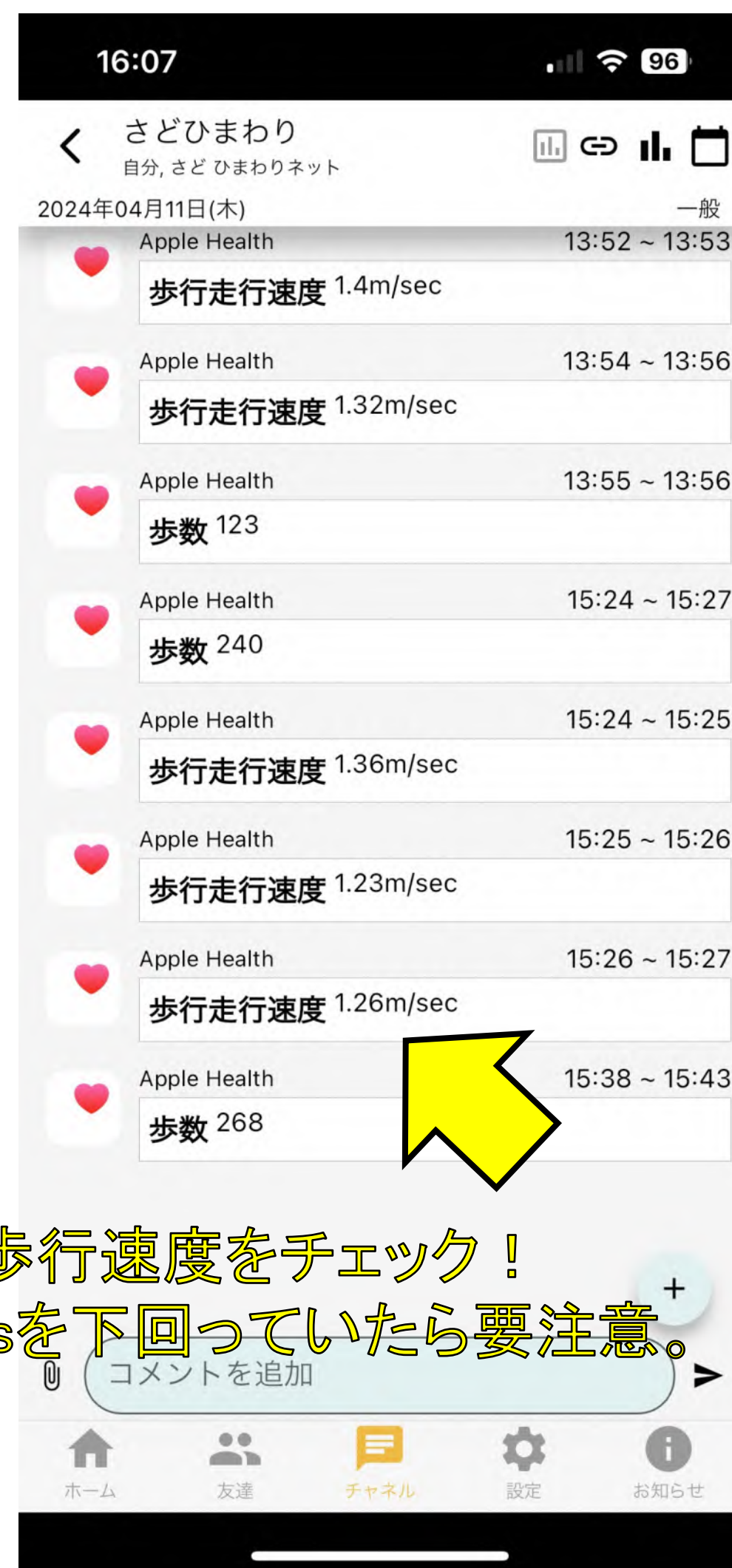
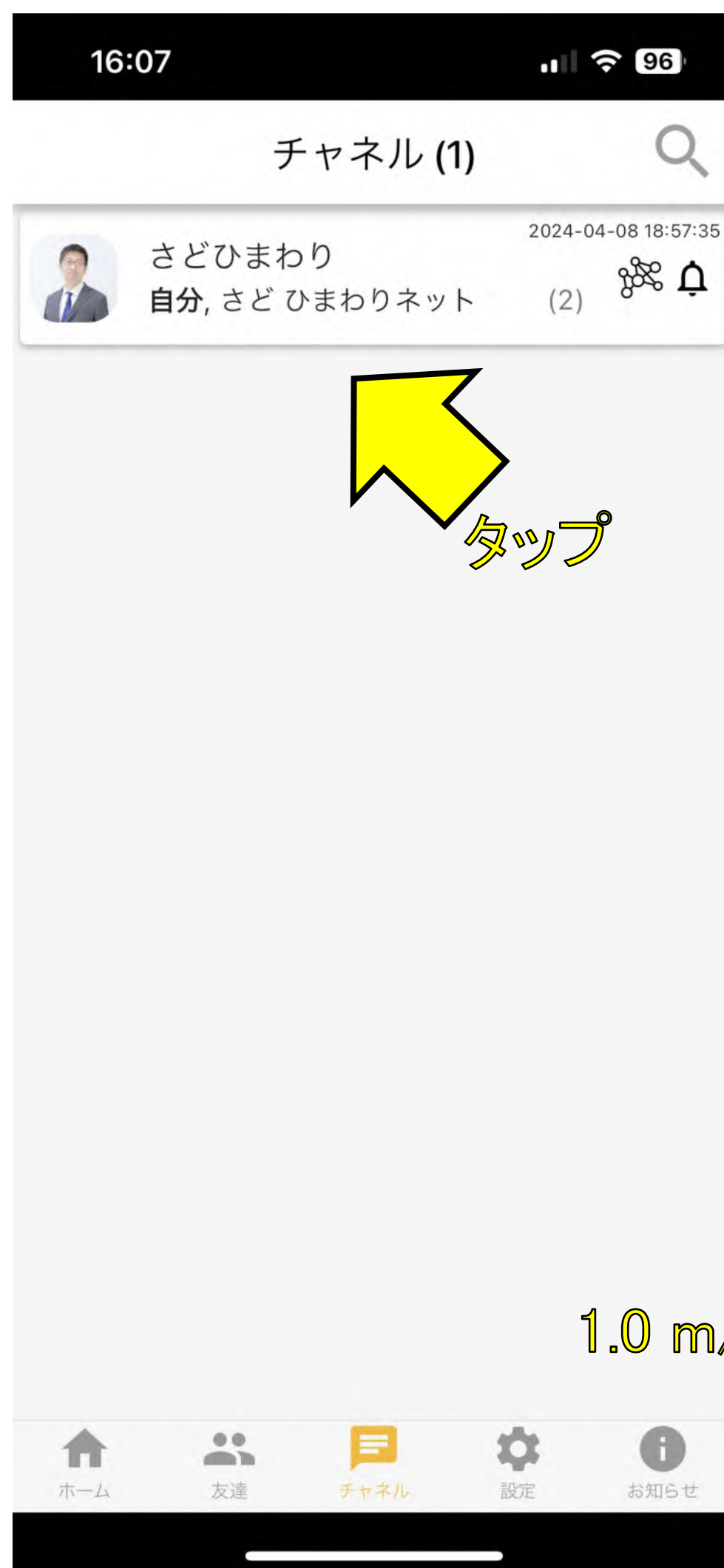
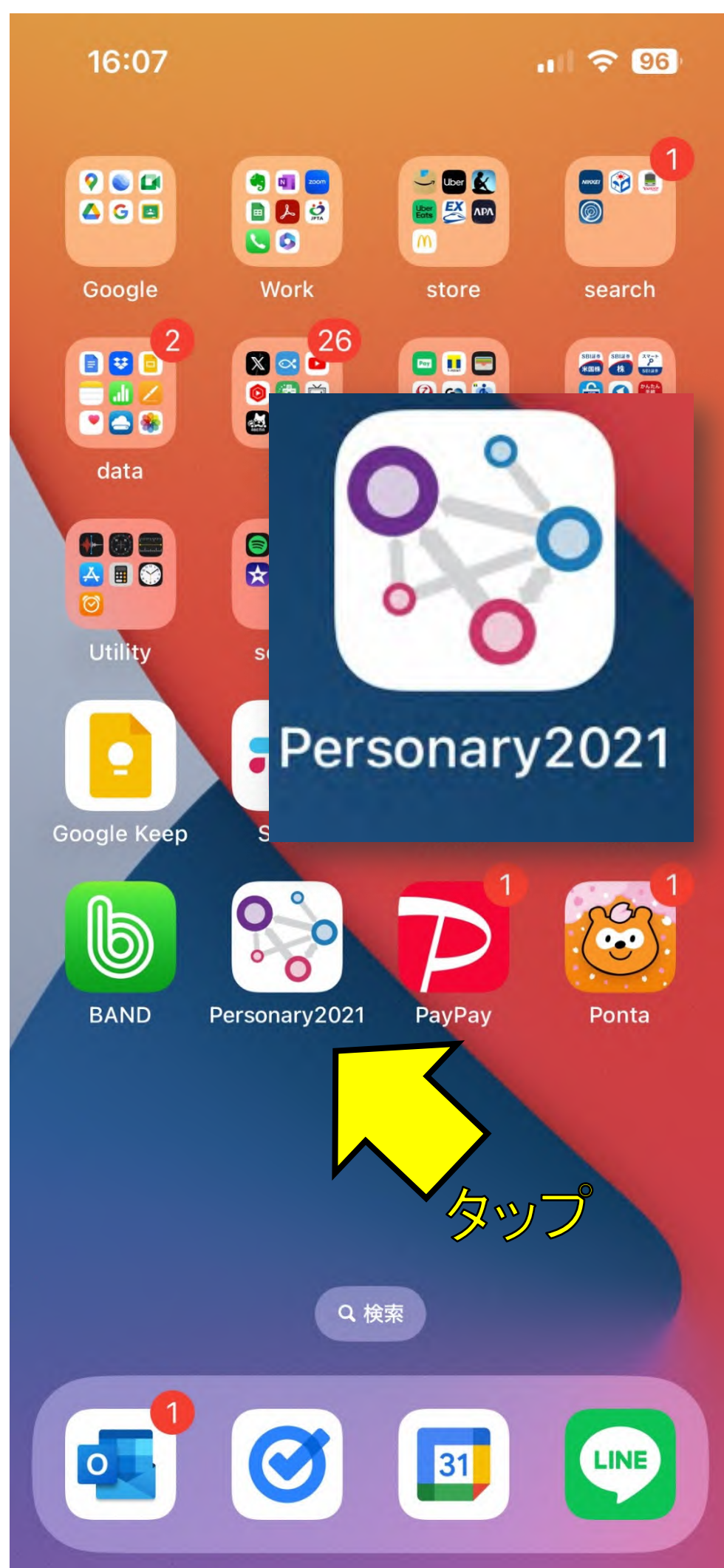
参加条件

1. 40歳以上の方
2. 「さどひまわりネット」に同意されている方*
3. スマートフォンを使用されている方**
4. お一人で歩ける方

*当日、会場でひまわりネットへの登録も可能です。

**スマートフォンをお持ちでない方も測定会に参加可能です。

トキめき会のアプリ Personaryを開いて 歩行速度を確認してみませんか？



トキめき会 スマホ教室「スマートフォンアプリを用いた運動チェックの方法」を行います。トキめき会に参加して、スマートフォンのアプリの開き方、歩行速度の見方を説明します。スマートフォンを使ってご自身の歩きを見直しましょう！
どの参加日時でもスマホ教室に参加できます。

お問い合わせ先

新潟県健康づくり財団

(☎ 025-224-6161)
平日午前9時から午後4時30分まで

佐渡市役所市民生活部健康医療対策課 (☎ 0259-63-3115)

もっと詳しく知りたい
方はこちら
トキめき会ウェブサイト



QRコードをスマホのカメラで撮影してみてください