

# 平塚市のフレイル対策推進事業

市では健康長寿のための重要な取り組みとして、神奈川県や東京大学高齢社会総合研究機構との連携により、「栄養」「運動」「社会参加」の3つの観点から高齢者の方自身の状態像を見える化し、気づきと行動を促すための『フレイル対策推進事業』を重点施策として行っています。自分の状態を知るためのフレイルチェックと、予防や改善をするための介護予防活動を繰り返し行うことで、健康長寿の実現を目指していきます。

## 知る

### フレイル予防セミナー

フレイル対策事業への関心を高めていただくため、東京大学高齢社会総合研究機構より講師を招き、フレイル対策の講演等を行うセミナーを開催します。

### フレイル専用サイト

市ウェブ上に、フレイルの概要、自身の状態を確認する簡易チェック、支援体制等を掲載し、自発的な「気づき」を促すとともに関心を高めていただきます。  
[http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/fukushi/page20\\_00006.html](http://www.city.hiratsuka.kanagawa.jp/fukushi/page20_00006.html)

### 出張フレイル講座

通いの場やサロン等へ高齢者よろず相談センターが伺い、フレイルの概要、自身の状態を確認する簡易チェック等の普及啓発を行います。

## フレイルサポーターの養成

気づく

### フレイルチェック測定会

自身の状態像に気になる点がある高齢者の方を対象として、フレイルサポーターが中心となって測定会（深掘りチェック）を開催し、握力・滑舌等の客観的な判断によりフレイル状態の気づきを促します。みんなでワイワイと楽しみながら、自分の状態を確認できる測定会です。

フレイルチェックは継続的に行うことが大事です

## 予防・改善する

### 健康教育

栄養：高齢者のいきいき料理教室  
初めてつくる男の料理教室  
口腔：口腔機能の教室  
(医師講話、歯科衛生士の口腔体操)  
運動：腰・膝予防の健康教室、  
地域での健康チャレンジ教室  
その他：地域のサロン、高齢者学級  
…等

### 社会参加

地域における通いの場  
ゆめクラブ、地域のサロン、  
シニア学級、  
健康チャレンジリーダー  
養成講座  
…等

### 相談先や 介護予防サービス

高齢者よろず相談センター  
(地域包括支援センター)  
では、高齢者の方の生活を  
総合的に支えていくための  
支援を行っています。

### フレイル改善教室 「ご長寿食事会」

フレイル対策で重要とされる「栄養」「社会との繋がり」「運動」の3点が実感できる教室を開催します。管理栄養士がバランスのとれた食事を提供することで、「食べることの重要性」を確認できることを目指します。

