

～健康寿命政令市 No. 1 をめざして！ 65 歳からの健康づくりの新常識！～
新たなフレイル予防・改善のための事業を 10 月から始めます

◆背景◆

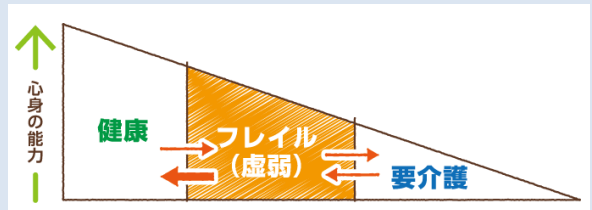
本市では、第 7 期介護保険事業計画において、市民と行政が一体となって健康寿命の延伸に取り組み、「2025 年までに健康寿命と平均寿命の差を 2 年縮めること」を最重点目標としています。

この目標が達成できれば、人生の最後まで自分らしく生活を楽しみながら暮らすことができ、結果として将来的に介護保険料の上昇抑制にもつながります。

この健康寿命の延伸には、早い段階からフレイルの予防や改善に取り組むことが重要であるため、高齢者にフレイル予防の大切さに早く気付いて自分ごと化していただくための「フレイル予防支援事業」と、フレイルからの改善に有効なプログラムを提供し、元気を取り戻していただく「フレイル改善通所サービス」を、10 月より開始します。

※フレイルとは：

医学用語である「frailty（フレイルティー）」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の 3 つの柱である栄養（食・口腔）、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。日本老年医学会が 2014 年 5 月に提唱しました。



◆実施箇所◆

市内9区2支所ごとに1箇所（計11箇所）

※居住区外での参加可

◆実施概要◆

①フレイル予防支援事業

目的：特に閉じこもりがちな方に、フレイル予防の大切さに気付いていただき、健康な生活ができるよう導く。参加をきっかけに、地域での様々な健康づくりや社会参加の取り組みにつながるような動機付けを行い、フレイルの方は、あんしんすこやかセンターを案内し、適切なサービス等につなぐ。

対象者：65歳以上の方

内容：集団で行う簡易なフレイルチェックやフレイル予防のための栄養（食・口腔）、運動、社会参加についてのアドバイスを行う。（1回90分以上）

開催頻度：月1回

※一度参加された方は、半年後以降に再参加可

定員：20名以上

申込方法：事業者へ直接申込。詳細は別添1のとおり

実施場所：別添1のとおり

参加料：無料

②フレイル改善通所サービス

目的：フレイル状態の方の心身機能・生活機能を改善・向上させ、元気で、健康な状態に戻っていただく。また、サービス終了後に地域での様々な健康づくりや社会参加の取組につながるよう支援する。

利用要件：まずは、お住まいの地域のあんしんすこやかセンターにご相談ください。

＜対象者の決定方法＞

基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者に該当した方、または、65歳以上の要支援者の方（要支援1・2）で、あんしんすこやかセンター職員及び居宅介護支援事業所のケアマネジャーによる介護予防ケアマネジメントの結果、本サービスが必要と判断された方

内容：栄養（食・口腔）、運動、社会参加を取り入れたフレイル改善のための複合型プログラム（1回90分程度）

期間等：週1回（月4回）、原則6ヶ月（最大12ヶ月）

定員：20名

実施場所：別添2のとおり

利用料：1回200円