



平成 30 年 5 月 23 日

報道機関 各位

国立市役所市長室広報・広聴係

**地域で♪楽しく♪元気の素をふやそう！
「フレイル予防」の取組を
実施しています**

年を重ね、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」といいます。

フレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。

市では、市民の皆さまが自分らしくいきいきと過ごし、健康寿命を延ばすために、フレイルチェック講座や介護予防教室などを開催しています。

ぜひ、貴媒体での告知および取材・掲載方、お願いいたします。

記

1. **講座名** フレ・フレくにたち！フレイル予防プロジェクト
「フレイルチェック講座」
2. **内 容** 養成講座を受講し認定されたフレイルサポーターの協力のもと、自身のフレイル（虚弱）度を半年ごとに測定します。年を重ねても元気に過ごせるよう、参加者同士で自身の状態を確認できる講座です。
3. **日 時** 7月12日(木)午後2時～4時30分
4. **場 所** くにたち北市民プラザ多目的ホール(国立市北3-1-1 9号棟)
5. **定 員** 20名程度(申込先着順、5月30日(水)より電話で申込開始)

※「フレイルチェック講座」のほかにも、さまざまな介護予防事業を展開しています。各事業の詳細は、介護予防パンフレット『地域で楽しく介護予防』に記載しています。パンフレットは、市役所や市内の福祉会館、地域包括支援センター窓口等で配布中です。市ホームページ「介護予防パンフレット」でもご覧になれます。



「イレブンチェック」でご自身の状態を確認してみよう！

栄養	1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	2. 野菜料理と主菜(お肉またはお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	3. 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会性・こころ	8. 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
	9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※回答欄の右側に「○」が付いた時は、要注意です。

(出典：東京大学高齢社会総合研究機構)

※灰色着色のQ4・8・11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください。

▲フレイルの兆候を確認できる「イレブンチェック」の表。

問い合わせ

国立市健康福祉部高齢者支援課地域包括支援センター
TEL：042-576-2123（直通）