



フレイル予防事業について

令和6年10月31日(木)
福祉部地域包括ケア推進課
岩谷 圭太郎

1

フレイル予防事業について

- 「フレイル」とは？
- フレイルチェックの目的
- 新潟市のフレイルチェック

2

フレイルの特徴



5

東京大学の研究からフレイルチェックへ



6

フレイルチェックの目的

【重要】

1. **フレイルの基礎知識**および**フレイルにつながる生活習慣の要因**を学ぶこと
2. フレイルチェックで**自分の健康状態**を正しく認識すること
3. 自分の健康状態に応じた**生活習慣の改善ポイント**と**セルフケア方法**を知ること

7

東京大学との連携協定



平成31年4月18日

8

新潟市のフレイルチェック実施状況

	R1	R2	R3	R4	R5	R6	R7
区	1	3	5	7	8	8	8
圏域	2	6	12	18	24	26	30
会場	2	6	12	19	25	28	33
回数	6	11	16	37	50	28	66
参加者	151	190	307	614	863	467	
サポーター	104	177	272	550	689	471	

- ・参加者数、サポーター数は延べ人数
- ・R6は上期終了時点の実績
- ・R7は現時点の予定

【西区】

<実施中>

・黒崎市民会館 ・西総合スポーツセンター

<新規実施予定>

・小針青山公民館 ・坂井輪健康センター

・内野まちづくりセンター

9

フレイル予防事業

ご清聴ありがとうございました。

10

10

西区にお住まいの65歳以上の皆様へ



令和6年度
新潟市西区

フレイルチェックを してみませんか？

無料



なにをするの？

質問用紙や測定機器を使って、栄養・運動・社会性・
こころのフレイルの兆候を測定します。フレイルサポ
ーターと一緒に、ご自身の元気度をチェックします。
※ 半年ごとの定期的なチェックをおすすめしています。

～「フレイル」とは～

健康な状態と要介護状態の中間のことです。兆候に早めに気
付き、生活習慣を見直すことで、健康な状態に戻したり、要介護
になる時期を遅らせたりすることができますといわれています。

西総合スポーツセンター会場

【第1回】令和6年6月3日（月）

【第2回】令和6年12月2日（月）

〈時間〉各回 午後1時30分から午後3時30分

黒崎市民会館会場

【第1回】令和6年6月18日（火）

【第2回】令和6年12月17日（火）

〈時間〉各回 午後1時30分から午後3時30分

対象、定員、お申込み方法などの詳細は **うら面** をご覧ください



対象 西区にお住まいの **65歳以上** の方

定員 **各回30名** ※先着

服装・持ち物 動きやすい服装、内履き（運動靴）、飲み物

西総合スポーツセンター会場

〈会場〉西総合スポーツセンター 1階 中体育室
(新潟市西区五十嵐一の町 6368番地48)

〈申込期間〉【第1回】6月3日(月)分
5月8日(水) ~ 5月24日(金)

【第2回】12月2日(月)分
11月6日(水) ~ 11月22日(金)

黒崎市民会館会場

〈会場〉黒崎市民会館 2階 多目的ルーム
(新潟市西区鳥原 909-1)

〈申込期間〉【第1回】6月18日(火)分
5月8日(水) ~ 5月24日(金)

【第2回】12月17日(火)分
11月6日(水) ~ 11月22日(金)

申込み先・問合せ先

有限会社 日本メルツ K&K heart school (受託事業者)

【電話】 **025-383-8610**

【受付時間】午前9時から午後5時(土日祝を除く)

