

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等より講師を招き、フレイル対策の講演等を行うセミナーを開催します。

フレイル予防専用サイト

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

オーラルフレイル地域集中啓発

歯科医院や薬局、ドラッグストア、地域の団体や企業等と連携して、より多くの市民にオーラルフレイルを知っていただく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

フレイル予防のための三本柱「栄養（食・お口の健康）、運動、社会参加」を軸とした多面的なフレイルの状況を確認できる測定会をフレイルサポーターが中心となって実施します。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。



予防・改善する

フレイル予防講座

フレイル予防の三本柱「栄養（食・口腔）」、「運動」、「社会参加」について知り、実践するための医師や歯科医師、専門職（歯科・栄養・運動等）による健康講座

カムカム教室

フレイル予防の「カムカム」（栄養のある食事をしっかり噛んで食べ、かつ、しっかり噛めるお口の健康を保つこと）を知って体験する、オーラルフレイル予防を軸とした健康講座。
フレイルサポーターが主体となって運営

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、福祉村、
就労 …等

フレイル予防 応援プログラム

フレイルリスクの高い方へ
専門職（歯科・栄養・運動等）
や高齢者よろず相談センタ
ーが連携して支援