

## 西東京市版フレイルチェック構築に向けて ～フレイル予防は地域コミュニティづくりがカギ～

本市では、近年注目のフレイル予防事業を、今年度から本格実施しています。

特徴として、「フレイルチェックを受ける方」を、「フレイルサポーターとして参加する方」がサポートする仕組みであり、市民の皆様がお互いに支え合いながら行う点があげられます。

また、フレイルチェックを市内4つの地域ごとに展開しています。身体的な衰えとともに、社会とのつながりが希薄になることがフレイルの入口といわれており、予防事業を進めつつ、まちづくりに重要な「地域コミュニティづくり」の機会になるものと期待をしています。

本事業は、東京大学高齢社会総合研究機構との協定に基づき実施しており、全国から寄せられるデータの集計・分析を行っています。今後、分析結果により示される、地域的な特徴などを反映した「西東京市版フレイルチェック」を構築し、より効果的な運営を目指してまいります。

### これまでの実施状況

(1) フレイルチェック（1回目のチェック計6回、2回目のチェック1回）

目 的：市民の予防意識を高めると共に、定期的にチェックを受けることで意識の継続を狙う。

内 容：東京大学が開発したチェックシートに従って、講義・計測等を実施

### フレイルチェック参加者数：

会場名	参加人数	
	1回目	2回目
URひばりが丘パークヒルズ 南集会所	20	16
住吉老人福祉センター	17	(12月予定)
新町福祉会館	11	(1月予定)
下保谷福祉会館	22	(2月予定)
西原総合教育施設	17	(4月予定)
田無公民館	20	(5月予定)
合計	107	



## (2) フレイル予防出張講座

目的：市内の自治会・町内会・高齢者クラブ等からのフレイル予防に関する講座依頼があるため、フレイル予防の啓発と(1)のフレイルチェックへの誘導を行う。

内容：フレイルチェックの簡易版とフレイル予防に関する講義を実施。

実施状況：市内各地で8回(今後2回予定)

【問い合わせ先】高齢者支援課(TEL:042-438-4028)

## 資料のポイント

- ・フレイルチェックの参加者は1回目と2回目でメンバーを固定し、チェックを受けた市民同士で仲間づくりや予防意識の醸成を図っている。
- ・フレイルチェック1回目と2回目の間に、チェックで気づいた自身の弱い点を改善するためのフレイル予防ミニ講座や、2回目のリピート率アップのための取組みを実施している。