

## 健康長寿のまちづくり

### ～国や東京都も注目！西東京市フレイル予防事業～

西東京市では、2016 年 12 月に東京大学高齢社会総合研究機構と連携協力に関する協定を締結し、超高齢社会への対策として都内初となるフレイル予防事業に取り組んでいます。

2017 年度からは、フレイル予防事業を本格的に導入し、この間、市民サポーターの養成や、市内 4 つのエリアごとにフレイルチェックを進め、市民の方が市民の方を支える仕組みが構築されています。

#### 1 フレイルチェックの取り組み

フレイルチェックにより、ご自身の状態に早く気づいていただき、自分事として予防に向けた日常生活の改善を行うことで、健康寿命の延伸＝元気に暮らせる時間を伸ばす効果が期待できます。

2019年度は、より多くの方にご参加いただくために、次のとおり取り組みます。

- (1) フレイルチェックの開催回数の増加  
年に 20 回開催し、新規参加者の拡大を図ります（前年 12 回、延べ 229 名参加）。
- (2) サポーターの養成研修の継続実施及び出張講座の増加  
養成研修 2 回、出張講座 24 回（前年 12 回）
- (3) フレイル予防を行う自主団体等の増加  
各講座で周知するとともに、地域で活動している団体と協議を行い、自主団体等での活発な活動につなげます。

※ 半年ごとのフレイルチェックのリピート率が約 6 割と全国でもトップクラスです。  
引き続き、フレイルチェック後に開催するミニ講座等により、フレイルチェックへの意識の継続に努めます。

#### 2 予算額 3,317 千円

【問い合わせ先】健康福祉部 高齢者支援課（TEL：042-438-4102）

## 資料のポイント

○西東京市のフレイル予防事業の取り組みは、厚生労働省や東京都が注目しています。

### <国の取り組み>

国においては、健康寿命延伸に向けた取り組みとして、2040年までに健康寿命を3年以上延伸、平均寿命との差の縮小を目指しており、介護予防（フレイル対策）と生活習慣病等の疾病予防・重症化予防を一体的に実施する枠組みの構築を検討します。

- ・根本厚生労働大臣視察（1月9日）



### <東京都の取り組み>

東京都においては、東京都保健医療計画において、生涯を通じた健康づくり推進策の一つとしてフレイル予防を位置づけ、対策を構築します。

- ・小池東京都知事視察（2月4日）

