

フレイル予防事業の推進 ～地域の高齢者を元気に！～

1 概要

西東京市では、平成 28 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。

令和4年度は、これまでの結果分析から評価、施策の検討を行います。また、フレイル予防における社会参加の新たな取組として e スポーツに着手するほか、東京大学高齢社会総合研究機構へ市職員を派遣します。

2 内容

(1) フレイル予防事業の分析及び検証

平成 29 年度から実施しているフレイルチェックの結果と介護保険データを用いた多角的な分析・検証等を東京大学高齢社会総合研究機構に委託しており、その分析結果に基づき、令和4年6月以降、市のフレイル予防事業全体の施策展開において効果的な実施を目指します。

(2) e スポーツ講座の実施 予算額（案） 60 万円

家庭用ゲーム機を用いて、市の公共施設や地域の通いの場で、「健康デジタル指導士養成研修」により養成された市民の方が「健康デジタル指導士」として講座を実施します。これにより、高齢者同士の新たな交流のきっかけや、若者世代との交流など、フレイル予防としての新たな社会参加の広がりを目指します。

- | | |
|-------------------------|------|
| ① 健康デジタル指導士養成研修 | 1 回 |
| ② e スポーツ講座（太鼓ゲーム、運転ゲーム） | 14 回 |

(3) 東京大学高齢社会総合研究機構への市職員派遣

令和4年度から2年間、東京大学高齢社会総合研究機構へ市職員を派遣します。地域活力と多様性のある超高齢社会の実現に向けた施策研究を通じて、本市の高齢者施策へ反映させてまいります。

【問い合わせ先】

- (1) フレイル予防事業の分析及び検証、(2) e スポーツ講座の実施について
健康福祉部 高齢者支援課（TEL：042-420-2812）
- (3) 東京大学高齢社会総合研究機構への市職員派遣
総務部 職員課（TEL：042-460-9813）

資料のポイント

2021 ともに生きる！まちづくりフェスにおいて、イベント実施した e スポーツコーナーの様子（令和3年 10月 30日）

- 太鼓ゲーム



- 運転ゲーム



☆参加した高齢者の方々から、次の感想がありました。

- 初めてだったが意外と簡単で、音楽に合わせて楽しくできる。
- 何年ぶりに興奮して楽しかった！
- また、やりたい。みんなでやりたい！