

資料提供（平成30年9月10日）
保健福祉局高齢福祉部介護保険課

～健康寿命政令市 No. 1 をめざして！ 65歳からの健康づくりの新常識！～
新たなフレイル予防・改善のための事業を10月から始めます

◆背景◆

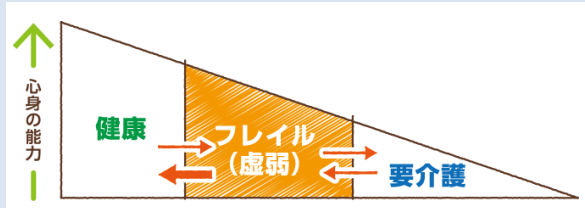
本市では、第7期介護保険事業計画において、市民と行政が一体となって健康寿命の延伸に取り組み、「2025年までに健康寿命と平均寿命の差を2年縮めること」を最重点目標としています。

この目標が達成できれば、人生の最後まで自分らしく生活を楽しみながら暮らすことができ、結果として将来的に介護保険料の上昇抑制にもつながります。

この健康寿命の延伸には、早い段階からフレイルの予防や改善に取り組むことが重要であるため、高齢者にフレイル予防の大切さに早く気付いて自分ごと化していただくための「フレイル予防支援事業」と、フレイルからの改善に有効なプログラムを提供し、元気を取り戻していただく「フレイル改善通所サービス」を、10月より開始します。

※フレイルとは：

医学用語である「frailty（フレイルティー）」の日本語訳で、病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である栄養（食・口腔）、運動、社会参加に取り組めば、元の状態に戻ることもできます。日本老年医学会が2014年5月に提唱しました。



◆実施箇所◆

市内9区2支所ごとに1箇所（計11箇所）

※居住区外での参加可

◆実施概要◆

①フレイル予防支援事業

目的：特に閉じこもりがちな方に、フレイル予防の大切さに気付いていただき、健康な生活ができるよう導く。参加をきっかけに、地域での様々な健康づくりや社会参加の取り組みにつながるような動機付けを行い、フレイルの方は、あんしんすこやかセンターを案内し、適切なサービス等につなぐ。

対象者：65歳以上の方

内容：集団で行う簡易なフレイルチェックやフレイル予防のための栄養（食・口腔）、運動、社会参加についてのアドバイスを行う。（1回90分以上）

開催頻度：月1回

※一度参加された方は、半年後以降に再参加可

定員：20名以上

申込方法：事業者に直接申込。詳細は別添1のとおり

実施場所：別添1のとおり

参加料：無料

②フレイル改善通所サービス

目的：フレイル状態の方の心身機能・生活機能を改善・向上させ、元気で、健康な状態に戻っていただく。また、サービス終了後に地域での様々な健康づくりや社会参加の取組につながるよう支援する。

利用要件：まずは、お住まいの地域のあんしんすこやかセンターにご相談ください。

＜対象者の決定方法＞

基本チェックリストにより介護予防・生活支援サービス事業対象者に該当した方、または、65歳以上の要支援者の方（要支援1・2）で、あんしんすこやかセンター職員及び居宅介護支援事業所のケアマネジャーによる介護予防ケアマネジメントの結果、本サービスが必要と判断された方

内容：栄養（食・口腔）、運動、社会参加を取り入れたフレイル改善のための複合型プログラム（1回90分程度）

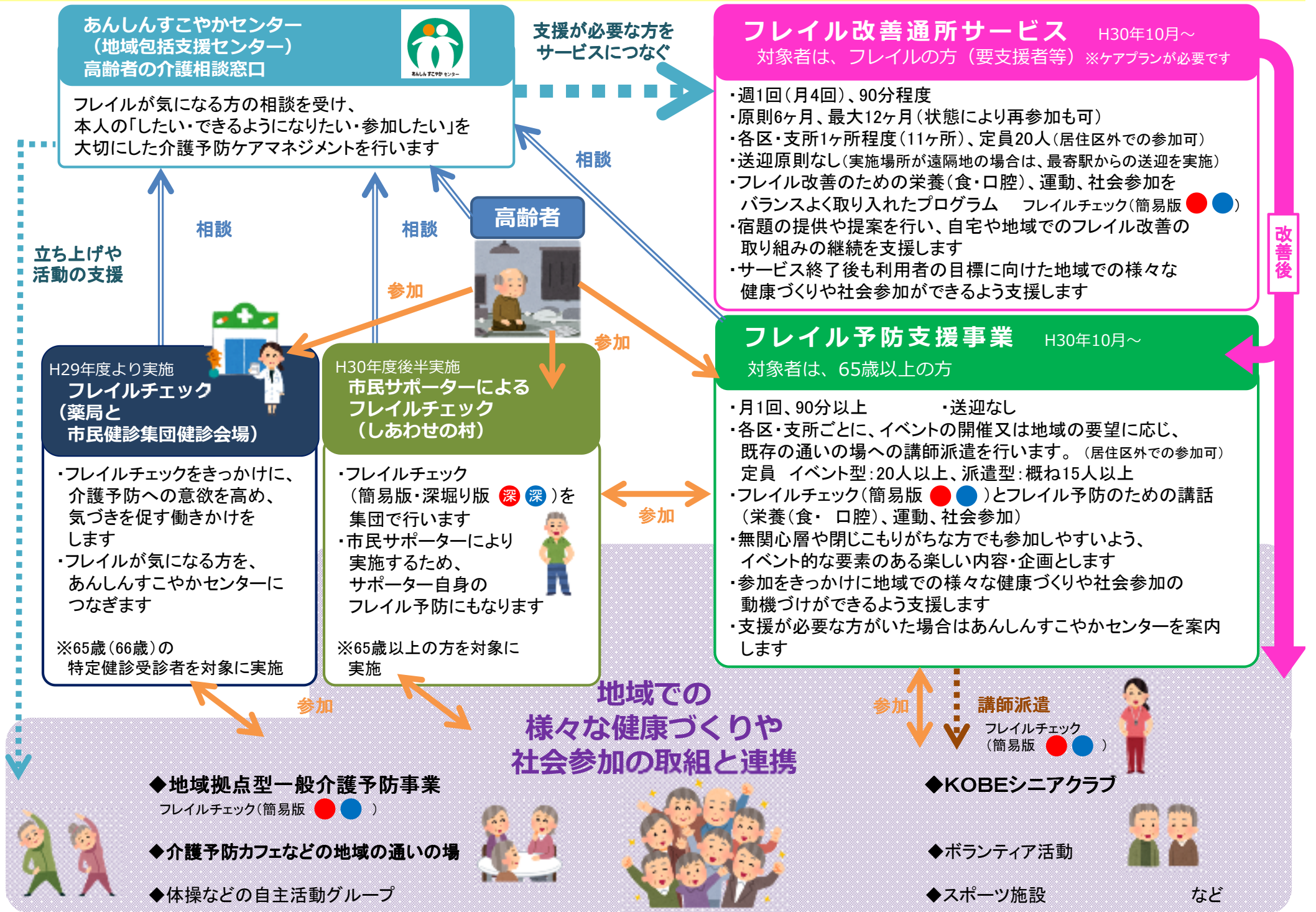
期間等：週1回（月4回）、原則6ヶ月（最大12ヶ月）

定員：20名

実施場所：別添2のとおり

利用料：1回200円

フレイル関連事業



平成 30 年度 フレイル改善通所サービス 実施状況

圏域	会場名	受託事業者
東灘区	M studio(阪急御影駅前)	シンコースポーツ(株)
灘区	セントラルウェルネスクラブ 六甲道店	セントラルスポーツ(株)
中央区	三宮中央ビル 4階会議室	シンコースポーツ(株)
兵庫区	スポーツクラブルネサンス神戸 3階スタジオ	(株)ルネサンス
北区	しあわせの村 研修館 第一研修室 等	(株)ウエルネスサプライ
北神支所	北神中央ビル 702号室	シンコースポーツ(株)
長田区	新長田勤労市民センター 別館ピフレホール 会議室 A	(株)ルネサンス
須磨区	須磨区民センター	(株)ルネサンス
北須磨支所	北須磨文化センター	(株)ルネサンス
垂水区	垂水年金会館 第4会議室	シンコースポーツ(株)
西区	リーバルスタジオ リハ・リハ	(株)セラピット

11 月利用者数 計 35 名

平成 30 年度 フレイル予防支援事業 実施状況（10 月開催分）

圏域	開催日	開催時間	会場名	受託事業者
東灘区	10 月 20 日(土)	13:30～15:00	東灘区民センター 会議室1	シンコースポーツ(株)
灘区	10 月 31 日(水)	13:30～15:00	セントラルウェルネスクラブ 六甲道店	セントラルスポーツ(株)
中央区	10 月 23 日(火)	10:00～11:30	三宮中央ビル 4階会議室	シンコースポーツ(株)
兵庫区	10 月 31 日(水)	14:00～16:00	スポーツクラブルネサンス神戸 3階スタジオ	(株)ルネサンス
北区	10 月 28 日(日)	10:00～11:30	しあわせの村研修館 第一研修室	(株)ウエルネスサプライ
北神支所	10 月 28 日(日)	10:00～11:30	北神中央ビル 702号室	シンコースポーツ(株)
長田区	10 月 23 日(火)	10:00～12:00	新長田勤労市民センター 別館ピフレホール 会議室 A	(株)ルネサンス
須磨区	10 月 26 日(金)	13:30～15:30	須磨区民センター	(株)ルネサンス
北須磨支所	10 月 27 日(土)	09:30～11:30	北須磨文化センター	(株)ルネサンス
垂水区	10 月 27 日(土)	10:00～11:30	垂水年金会館 第4会議室	シンコースポーツ(株)
西区	10 月 27 日(土)	13:00～14:30	リーバルスタジオ リハ・リハ	(株)セラピット

参加者数 計 83 名

※共通プログラム：集団で行う簡易なフレイルチェック、フレイル予防のための講話

※各事業者の独自プログラム

- ・シンコースポーツ(株) 高精度体成分測定
- ・セントラルスポーツ(株) 体力測定(3 種目)、けん玉フィットネス、筋力トレーニング
- ・(株)ルネサンス 血管年齢測定、体力測定、シナプソロジー
- ・(株)ウエルネスサプライ 体組成測定、デュアルタスク UP トレーニング
- ・(株)セラピット ウォーキング指導