



フレイル関連事業は
こちらから ① フレイルサポーター養成講座



② フレ活教室



③ フレイルチェック測定会



詳細は
こちらから

①三芳町、東京大学とともにフレイル予防を進めていく仲間、“フレイルサポーター”の養成講座。②フレイル予防に大切なポイントを楽しむ学べる教室。座学だけでなく、体を動かしながら学べます。③自分自身のフレイルの兆候に気づくために、体組成計などの機械を使い筋肉量やお口の機能などを測定します。



健幸長寿のまちを
めざして

東京大学高齢社会
総合研究機構 機構長
飯島 勝矢先生

フレイル予防と聞くと、日々の食事のバランスを整えたり、適度な運動を続けたりすることばかりを思い浮かべる人が多いかもしれませんが、もちろんそれらも不可欠ですが、実はもう一つ、とても重要な鍵となるのが「社会参加、社会とつながり続けること」です。趣味の活動やボランティア、地域の集まりに顔を出し、人とつながり笑顔で会話を交わすこと。それこそが心と体の若々しさを保ち、幸せも感じることでできる“健幸長寿”へ直結します。三芳町では、単に個人の運動や食事習慣を改善するだけでなく、こうした「人と人とのつながりや集いの場」を地域全体でつくる取り組みを進めています。フレイル予防は、まさに地域づくりそのもの。自分らしい生きがいを見つけ、地域で共に支え合いながら、みんなで楽しく「健幸長寿のまち・みよし」をめざしていきましょう！



①健康 Day で行われたタウンミーティング②ランチミーティングでフレイルサポーターと交流し意見交換
フレイルを通して様々なイベントで交流します。

フレイル
サポーター
の声

一緒に活動できる仲間と
みんなで支えるフレイル予防

フレイルの
説明ができるぐ
らい理解が深ま
りました！



フレイル
サポーター
会田さん

仕事の退職をきっかけに、フレイルサポーターとして活動を始めました。フレイルチェックを通して、日々の生活でチェック項目を意識し、できることの引き出しを増やしています。年齢を重ねても新しい環境や場所で、さまざまなことにチャレンジできるので楽しいです。町にはまだフレイルに馴染みのない人もいるので、フレイルサポーターとしてフレイルの大切さを発信していきたい、一緒に活動できる仲間を増やしていきたいです。

世代を越えたつながり

フレイル予防は、高齢者だけのものではありません。

町ではフレイルの大切さを地域に広め、住民の健康づくりを支えるフレイルサポーターを住民自身が務め、活動しています。「フレイルサポーターとしての活動を通して新しい知識を学び、他の人に伝えることで、自分を含め多くの人が健康になる。やりがいのある活動です」と口にするサポーターの皆さん。誰かの元気を応援することで自分の元気にもつながり、地域全体の健康づくりを支えています。

「子どもから大人まで、さまざまな世代がフレイルに関心をもち、交流することで、人々とのつながりが生まれます」とフレイル研究の第一人者である飯島先生は話します。高齢者にとっては外出や社会参加するきっかけとなり、若い世代にとっても健康づくりへの関心が高まり、将来のフレイル予防につながります。一人の健康が、町全体の健康へ。世代を越えてつながるフレイル予防を通じて、自分の健康のため、町の健康のために、一緒にフレイル予防に取り組んでみませんか。

フレイルサポーター活躍中

片足立ちができるよう
になりました！



フレイル
サポーター
大田さん

黄緑色のポロシャツが目印！フレイル予防を進めていく仲間、“フレイルサポーター”として、町の健康のために一緒に活動しよう！詳細は健康増進課まで！



フレイルサポーター
養成講座参加者



? フレイルってなに?

「健康」と
「要介護」の
間の状態



「子どもから大人まで、さまざまな世代がフレイルに関心をもち、交流することで、人々とのつながりが生まれます」とフレイル研究の第一人者である飯島先生は話します。

支え合い、元気に

フレイル予防は一人だけでは取り組むことはできません。仲間と笑い合い、声を掛け合いながら活動することも重要です。

早期予防でフレイル対策

「最近、歩くのが遅くなった」「外出する機会が減った」など日常生活の小さな変化がサインになることも。こうした変化を年齢のせいだと見過ごさず、早めに気づいて対策することが大切です。

フレイルについて知ろう！

フレイル予防の3本柱



身体活動
体の健康＝心の健康

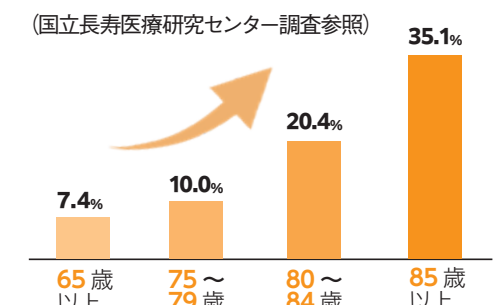


栄養
食・口腔機能



社会参加
出会いが元気を育む

年齢別のフレイル有病率



住民が主役のフレイル予防。
みんなで作る元気な三芳