

フレイル予防強化月間の取組をお知らせします ～人生100年時代、フレイル予防で元気をキープ！～

「フ(2)レイ(1)ル」予防への関心を深めるため、9月21日から10月21日までの1カ月を「フレイル予防強化月間」として岡山市独自に定め、自分や家族の健康状態に目を向け、できるだけ早い段階から適切な取組みにつながるよう、イベントや啓発活動などの取組みを行っています。

1 実施期間

令和6年9月21日(土)～10月21日(月)

2 目的

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。早期に適切な取組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができます。

フレイル予防強化月間では、「気づく」「知る」「取り組む」をキーワードに、医療関係機関(岡山市医師会・岡山市内医師会連合会・岡山市歯科医師会・岡山県看護協会岡山支部)や民間企業と連携しながら、フレイル予防に役立つ情報をイベントなど様々な媒体を活用して一体的かつ集中的に発信します。

3 主な内容

【気づく】イベントの開催

○強化月間キックオフイベント

日時/場所 令和6年9月24日(火)9時～16時/市役所1階市民ホール

内容:フレイル予防の啓発展示やフレイル健康チェック、健康測定会を行います。

○気になる。身になる。岡山ウェルネス～わたしの健“幸”チェック～

日時/場所 令和6年9月28日(土)10時～15時/JR岡山駅2階西口広場

内容:健康に関するブースで体験・チェックを行います。

○介護予防フェスティバル2024

日時/場所 令和6年10月2日(水)13時30分～15時30分

／岡山芸術創造劇場ハレノワ

内容:あっ晴れ!もも太郎体操の活動者表彰、大道芸人「たっきゅうさん」氏による特別講演

(別紙に続く)

【知る】フレイル健康チェック

令和6年9月21日(土)から10月31日(木)までにフレイル健康チェックを受けた人には、ノベルティグッズのほか、抽選で㈱明治の宅配商品や防災ボトルが当たります。

○市内165の薬局や医療機関等で、随時フレイル健康チェックを実施

○スーパーマーケットでも“出前”フレイル健康チェック測定会を実施します！

日時／場所

令和6年10月11日(金)／コープ西大寺(東区西大寺上三丁目)

令和6年10月16日(水)・17日(木)／マルナカ平福店(南区平福二丁目)

令和6年10月18日(金)

／マルナカ庭瀬店(北区平野)・コープ西大寺(東区西大寺上三丁目)

(各日10時～13時)

【取り組む】フレイル対策チャレンジ

- ・フレイル予防に大切な3つのポイント(運動・栄養・参加)に関する取組に3週間チャレンジ
- ・チャレンジシート(公民館や各ふれあいセンター等で配布)は、11月30日(土)までに各介護予防センターに提出
- ・チャレンジシート提出者には記念品をプレゼント

※その他、期間中は新聞広告、懸垂幕掲出(市本庁舎)などによる広報活動を実施します

4 その他

- ・詳細は別紙にてご確認ください。
- ・「介護予防フェスティバル」(10月2日(水))の事前申し込み期間は終了しています。
- ・取材を希望する場合は、事前に担当課までご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】

岡山市 地域包括ケア推進課 瀧上・亀川 直通086-803-1256 内線5985

人生100年時代、フレイル予防で元気をキープ！

フレ〜フレ〜

フレイル予防 強化月間

けん
健ちゃん



やっ
康ちゃん



令和6年9月21日から10月21日まで

フレイルとは、「健康」と「介護が必要な状態」の間の時期で、加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下した状態のことです。強化月間では、自分や家族の健康状態に目を向けるきっかけとして、フレイル予防に「気づく」「知る」「取り組む」ためのイベントを実施します。

キックオフ
イベント

日時 令和6年9月24日（火）9時から16時

場所 岡山市役所1階 市民ホール

内容 ・啓発展示 ・フレイル健康チェック
・明治安田生命による骨健康度、脳年齢測定会

※フレイル健康チェックはおおむね65歳以上の方が対象となります。

気づく
参加無料



気になる。身になる。
岡山ウェルネス
～わたしの健“幸”チェック～

気づく
参加無料

介護予防
フェスティバル2024

気づく
参加無料



日時 令和6年9月28日（土）
10時から15時

場所 JR岡山駅2階西口広場

内容 「運動」「栄養」「社会参加」を
テーマとしたブースで健“幸”につ
ながる体験・チェックができる！

共催 岡山市／ナガセヴィータ(株) (旧社名 林原)
協力 (株)明治／岡山医療生活協同組合
／カゴメ(株)

ブース
体験ラリーで
プレゼントを
もらおう



日時 令和6年10月2日（水）
13時30分から15時30分

場所 岡山芸術創造劇場 ハレノワ

内容 特別講演や95歳以上の
「あつ晴れ！もも太郎体操」
参加者の表彰式を実施。

主催 岡山市／
(公財)岡山市ふれあい公社
岡山市ふれあい介護予防センター



フレイル予防の「知る」「取り組む」の詳細についてはウラ面へ

おおむね65歳以上の岡山市在住の方対象

以下のチェックやチャレンジに挑戦すると 抽選や先着順でプレゼント！

知る

フレイル健康チェック

令和6年9月21日から10月31日まで

薬局などで質問に回答し、握力を測定するのみ！所要時間は15分程度です。お近くのスーパーでも測定会があるかも！？

実施機関やスーパーでの測定会の情報はこちらから



フレイル健康チェック項目の例

| | | |
|---------------------|-------|--------|
| ① バスや電車で1人で外出していますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ② 日用品の買い物をしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ③ 預貯金の出し入れをしていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ④ 友人の家を訪ねていますか | 0. はい | 1. いいえ |
| ⑤ 家族や友人の相談にのっていますか | 0. はい | 1. いいえ |

他20項目+握力測定

緑のチラシの裏のチェックシートを記入して持参してもOK！



抽選

- ◆(株)明治 宅配商品 30名 (ドリンク6本)
- ◆防災ボトル 100名

取り組む

フレイル対策チャレンジ

令和6年9月21日から11月30日まで

ふれあいセンターや公民館などにある「フレイル対策チャレンジ」シートでフレイル対策に3週間チャレンジ！終了後は市内3か所の介護予防センターまたは介護予防教室へ令和6年11月末日までに提出！

ホームページからもダウンロードできます



フレイル対策チャレンジ項目の例

運動

足腰を鍛えて、転倒予防！片足立ち

栄養

毎日、主食とは別に10食品群中、8食品群以上を毎日バランスよく食べよう！

口腔

毎食後、「うがいの体操」をしよう！

参加

外出を意識して社会参加してみよう！



先着

エクササイズバンド 1,000名

上記期間外もチェックを受けた方にはノベルティをプレゼントしています♪

※ 先着順。ノベルティの配付は予告なく終了、変更となることがあります。また、在庫がない場合は、お渡しできないことがあります。



岡山市地域包括ケア推進課 ☎086-803-1256
〒700-8546 岡山市北区鹿田町一丁目1番1号

フレイル予防に関する情報の詳細はこちらから



気になる。身になる。 岡山ウェルネス

～わたしの健“幸”チェック～

参加
無料

「運動」「栄養」「社会参加」をテーマとするイベントです。
自らの健康を改めて確認し、共に健“幸”を目指しましょう！

日時 2024年9月28日± 10:00～15:00

会場 JR岡山駅2階 東西連絡通路西口広場



健康チェックに
行こう!!

本イベントに参加すると
ポイントがもらえます!

詳しくは、「OKAYAMAハレ活プロジェクト」
公式HPへ



ブース紹介

ブースでの体験・チェック結果が皆さまの
未来の健“幸”づくりの参考になれば幸いです!



栄養

あなたの野菜、足りていますか?チェック!



およそ過去1か月のあなたの野菜摂取状況を、手のひらをセンサーに数十秒押し当てることでチェックします。あわせて、手軽で賢い野菜の取り方についてアドバイスします。



岡山医療生活協同組合

厚生労働省指定基幹型臨床研修病院
総合病院 岡山協立病院

運動

握力測定&ぴったりコンテスト!

あなたの握力は何kg?年代別の平均値をご存知ですか?まずは計測してみましょう。計測後は、「握力ぴったりコンテスト」に挑戦!ブースでは「ぴったり賞」も準備しています!親子でいっしょに楽しめる企画です。



※握力計測後は「岡山市フレイル健康チェックブース」がオススメです。

健幸の相談窓口

消毒液きちんと使えているかなチェック

運動・健康の悩みについて看護師・保健師・リハビリなど専門職の相談窓口を設置します。様々なブースで自分自身の健康を知って相談をすることで、より健幸になりましょう!手洗いや手指消毒チェックのオバケ(グリッターバグ)も準備しました。



手指衛生の機器
グリッター バグ



栄養

食と栄養のバランスチェック!



「主食」「主菜」「副菜」「乳製品」など料理区分による食事のバランスと栄養素の過不足をひと目で確認し栄養チェック致します!

骨

骨の健康チェック!&宅配案内

あなたの「骨の密度」はどのレベル?…約1分で測定し、判定結果と今後の対処法について分かりやすくお伝えします。



健康課題に対応した「宅配専用商品」のお試しサンプルを準備しました。飲み方や配達方法など、お気軽にご相談ください!



フレイル

岡山市フレイル健康チェック!

AIアバター「トモニちゃん」があなたの健康状態をチェックします。健康と要介護の間の時期である“フレイル”を予防するため、ご自身に合った介護予防に取り組みませんか?



※おおむね65歳以上の方が対象です。



ナガセヴィータ株式会社
(旧社名:株式会社 林原)

腸

腸年齢をチェック!

「腸」に関連するチェックや商品をご用意しています。「生活習慣」「食事」などに関するチェックリストを活用して、腸の様子をチェック!



実年齢より…
どうでしょう?

先着900名様
全席指定

参加費
無料

介護予防フェスティバル 2024

要申込

申込み受付期間 8/1 ~ 9/13 必着

10月2日 水

開場時間 12時45分

開演時間 13時30分 ~ 15時30分

会場 岡山芸術創造劇場 ハレノワ (岡山市北区表町3丁目11-50)

介護予防への理解を広げ、多くの方に関心を持ってもらうために、ゲストを招いて講演会を行います。また、「あっ晴れ！もも太郎体操」に参加をしている、95歳以上の方の表彰式も行います。多くの方のご参加をお待ちしております。

特別講演



講師：大道芸人たつきゅうさん

市長表彰



あっ晴れ！もも太郎体操 参加者表彰

あっ晴れ！もも太郎体操とは？

「歩く力」「食べる力」を高めるために、ストレッチ体操・筋力トレーニング・お口の体操を組み合わせた体操です。地域にある身近な会場に通い、体操に取り組むことで、心身機能を高めることはもちろん、地域住民の交流や見守りができる“集いの場”づくりにもつながります。



会場までのアクセス・申込み方法は裏面のページをご覧ください。

健康と生きがいがいづくりに役立つ 笑いの力

大道芸人 たつきゅうさん

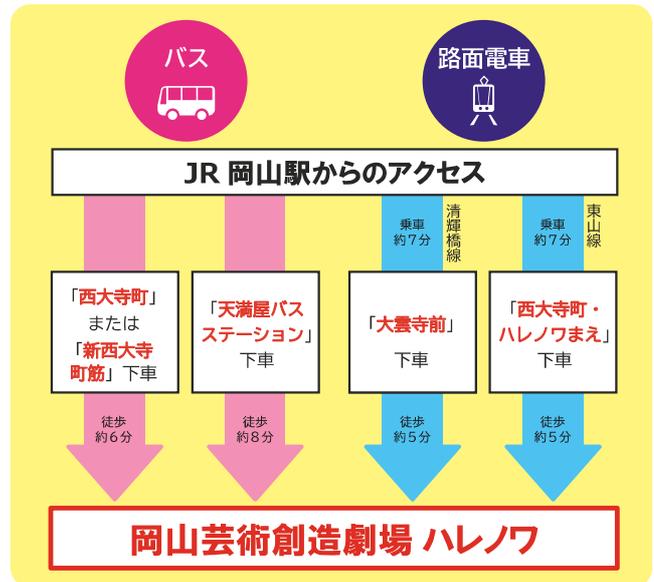
プロフィール

- ・京都大学経済学部卒業
- ・同大学院人間・環境学研究科博士後期課程研究指導認定退学
- ・京都ハロウィンフェスティバル最優秀賞
- ・健康生きがい学会賞
- ・アートミーツケア学会特別選奨

健康生きがいづくりアドバイザーや、ケアストレスカウンセラーの資格を持ち、笑い与健康をテーマとした講演を数多く行っています。ジャグリングなどの大道芸を楽しいおしゃべりとともに披露します。

会場アクセス

※会場には来場者用の駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。



申込み・問い合わせ先

(公財)岡山市ふれあい公社 地域包括支援課 介護予防係
〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

TEL. 086-274-5136 【受付時間】
月～金曜 9:00～17:00
FAX. 086-274-5137 (土・日・祝日を除く)

メールで申込みをされる方はこちらの二次元コードをご利用ください。



お申込み後、こちらからハガキで返信を行います。9/25(水)までに返信がなければ、お手数ですが、問い合わせ先までご一報ください。

申込み方法

ここを切り取ってご提出ください

①持参 ②郵送 ③FAX ④メール ⑤電話

・①②③の場合は、【必要事項】をご記入の上、お申込みください。

・④⑤の場合は、参加人数、代表者氏名、代表者連絡先、代表者住所をお知らせください。

必要事項

■参加人数：()人 ※最大5名まで

■代表者氏名：

■代表者連絡先：

■代表者住所：(〒 -)