

報道機関に依頼する事項に○をつけてください

①実施する事業の紹介

②催事等の参加者募集

③催事等の当日取材

報道取材情報（沼津市）

令和元年7月4日（木）発表

名称等	「フレイル予防講演会」の開催		
実施日時	令和元年7月11日（木曜日） 14時～15時30分		
場所	サンウェルぬまづ 4階多目的ホール 沼津市日の出町1-15		
担当	市民福祉部 長寿福祉課 直通 055-934-4866 内線 3126		

1 内容

健康長寿のため、より早期の介護予防としてフレイル予防の必要性について理解を深める内容。フレイル予防のためのプログラムを開発した東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢教授による講演会。

2 目的・理由

加齢による心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した虚弱な状態を「フレイル」と言い、その過程を経て要介護状態に進むことから、フレイルに早期に気づき予防することでフレイルに陥らず自立した生活を維持することができるため、フレイル予防を普及啓発する。

3 経緯・経過

東京大学高齢社会総合研究機構により、口腔機能・栄養・運動・社会参加を総合化した複合型健康増進プログラムとして開発された「フレイルチェック」を取り入れたフレイル予防の取組みを今年度より実施する。

4 影響・効果

講演会では、フレイルチェックの一部を体験することで、フレイル予防の必要性を実感できる。

5 特徴

- ・定員：200人
- ・「フレイルチェック事業」の実施は県内で2番目（静岡市に次ぐ）

めざせ
元気で長生き!!



フレイル予防講演会

※参加費無料

～いつまでも元気であるために
だから今からフレイル予防～

日時: **令和元年 7月11日 (木)**

会場: サンウェルぬまづ 4階多目的ホール

時間: 14時00分～15時30分

(受付13時30分～)

講師: **飯島勝矢 教授**

東京大学高齢社会総合研究機構

テレビ出演
多数!

健康



フレイルとは、
心身の活力が低下
した状態のこと

フレイル
(虚弱)

要介護

フレイルを予防しましょう!

申込み・問合せ: 6月10日(月) 9時から電話で

沼津市長寿福祉課 高齢者支援係

934-4866