

**<報道発表資料>**

健康福祉部長寿介護課

担当 課長 神原

直通 048-996-2836

E-mail:chojukaigo@city.yashio.lg.jp

**「フレイル予防！キックオフセミナー」の開催**

フレイルとは、高齢になって筋力や心身の活動が低下した状態のことで、健康と要介護の間（虚弱な状態）を意味しています。

市では、フレイル予防に取り組むにあたり、フレイルチェックを考案した東京大学高齢社会総合研究機構から神谷先生を講師に迎え、キックオフセミナー（フレイル予防に関する講演会）を開催します。今後は、高齢者が自らの健康状態を確認するため、体組成計や握力計などの機器で測定する「フレイルチェック測定会」を予定しており、実施にあたっては、地域のフレイル予防応援ボランティア（フレイルサポーター）を募集します。

**1 目 的**

高齢者の健康寿命を持続するためには、「栄養・運動・社会参加」の観点から、自分の健康状態を確認することが重要です。市では、「フレイルチェック測定会」を通じて、フレイル予防への意識高揚を図り、健康寿命の延伸につなげることを目的に「フレイル予防！キックオフセミナー」を開催します。

**2 日 時**

令和2年6月25日（木） 午後2時から午後3時30分まで

**3 場 所**

保健センター

**4 対象者**

市内在住の方

**5 定員・申込み方法**

定員60人

5月15日から、窓口または電話で長寿介護課へ申込み