

(令和6年1月19日発表)

市民講演会「健康長寿と幸福長寿 鍵は“フレイル予防”」の開催

◆アピールポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイルとは、英語の“Frailty” (=虚弱) が語源で、加齢とともに心身の活力（運動機能、認知機能等）が低下し、要介護になる危険の高い状態をさす言葉です。 ・静岡市では、市民一人ひとりが健康に対する意識を高め、自主的に健康づくりに取り組むとともに人生を楽しむ「健康長寿のまち」を実現するため、平成 29 年度からフレイル予防に取り組んでいます。平成 30 年度からは、フレイルサポーター（市民ボランティア）と共に、測定器具や質問票を使って、筋肉量や認知機能をチェックする“フレイルチェック”を市内各地で定期的で開催しています。 ・本講演会では、フレイル予防プログラムを考案した東京大学高齢社会総合研究機構機構長の飯島勝矢氏をお招きし、フレイルという概念や予防の重要性、そのために必要な「栄養」「身体活動」「社会参加」という三本柱について学びます。
◆日時	令和6年1月31日（水）14時～16時（13時30分開場）
◆場所	グランシップ 6階交流ホール（静岡市駿河区東静岡2丁目3-1）
◆内容など	<p>【演題】 「健康長寿と幸福長寿 鍵は“フレイル予防” ～生きがいを持って住民同士でも助け合えるまちを目指して～」</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・東京大学高齢社会総合研究機構 機構長／ 未来ビジョン研究センター 教授 <small>いじま かつや</small> 飯島 勝矢 氏による講演会 ・楽しみながら健康度を知るフレイルチェックのお試し体験
◆対象・人数・参加費	どなたでも 先着 100 人（事前申込制） 参加無料
◆申込方法	<p>お電話（054-221-1623）または 申込フォーム（https://logoform.jp/f/RoUkw） 申込受付：1月26日（金）まで</p>

別紙資料 無

イベントカレンダーへの掲載 有

当日の取材をお願いいたします！

【問合せ】 地域包括ケア・誰もが活躍推進本部（静岡庁舎 14 階）
電話 054-221-1623