

## 文の京フレイル予防プロジェクトの取組状況について

### 1 事業概要

高齢者の虚弱（フレイル）を予防するため、フレイルチェックなどの取組を、区内の住民主体の通いの場などと連携して実施する。

フレイルチェックは、健康運動指導士等の専門職からなる「フレイルトレーナー」の助言を受けながら、専門の研修を受けた区民からなる「フレイルサポーター」が中心となって主体的に運営する。

フレイルチェックの結果でリスクがあると判定された場合、高齢者あんしん相談センターを紹介し、保健師等の専門職により既存の介護予防事業を案内するなど、改善に向けた適切な助言等を行う。

### 2 実施状況

昨年度に引き続き、年間を通してフレイルチェックを積極的に実施している。フレイルチェックでハイリスク者（赤シール8枚以上）が見つかった場合には、高齢者あんしん相談センターに情報をつなぎ、専門職から短期集中予防サービスや一般介護予防事業などの具体的な対応を案内している。

令和7年度は、通いの場など高齢者グループのもとに出向いて行う「出張フレイルチェック」に加え、健康フェスティバルなど地域イベントでの啓発活動や申込不要で参加可能な「フレイル予防フェスタ」の実施回数を拡充した。さらに、新たにスマートフォンを活用しフレイル予防の促進・定着を図る「スマホでフレイル予防大作戦」を開始するとともに、フレイル予防の3つの柱（栄養・運動・社会参加）に関する知識を提供する体験型講座「フレイル予防教室」を実施するなど、多面的な活動を展開している。

また、フレイルサポーター養成講座を10月に実施し、13人の第6期フレイルサポーターが誕生した。

<実施結果> ※令和7年12月現在

#### ○フレイルチェック（出張フレイルチェック含む）

令和7年4月～12月実施分

実施回数:19回(うち7回は出張型フレイルチェック)

参加人数:延べ527人

平均年齢:約76歳

ハイリスク者として対応した人数:55人

### ○フレイル予防フェスタ

実施回数:3回(令和7年5月・9月・11月実施)

参加人数:延べ130人

### ○フレイル予防教室

運 動 編:令和7年6月実施 45人参加

栄 養 編:令和7年8月実施 44人参加

社会参加編:令和8年1月実施予定

### ○スマホでフレイル予防大作戦

「文京健康アプリふーミー」の配信を令和7年6月より開始

講演会:令和7年 5月実施 84人参加

令和7年12月実施 32人参加

### ○フレイルサポーター養成講座

令和7年10月実施 13人受講(13人修了)

## **3 令和8年度の予定**

- ・新規公募や過去の参加者等を対象とするフレイルチェックを月1～2回程度実施
- ・通いの場や高齢者クラブ等に対する出張フレイルチェックなどの積極的展開
- ・フレイル予防フェスタやフレイル予防教室、スマホでフレイル予防大作戦の実施など普及啓発活動
- ・フレイルサポーター養成講座(7期生)開講によるサポーター体制の拡充
- ・フレイルサポーターの自立組織化に向けた継続的支援