

## フレイル改善通所サービス

対象者は、フレイルの方（要支援者等）  
※ケアプランが必要です

- ・週1回（月4回）、90分程度
- ・原則6ヶ月、1回のみ延長可（状態により再参加も可）
- ・各区・支所1ヶ所程度（11ヶ所）、定員20人（居住区外での参加可）
- ・送迎原則なし（実施場所が遠隔地の場合は、最寄駅からの送迎を検討）
- ・フレイル改善のための栄養（食・口腔）、運動、社会参加を取り入れたプログラム  
フレイルチェック（簡易版） ● ●
- ・自宅でできる宿題等を提供し、自宅での運動の継続を支援
- ・サービス終了後も地域での様々な健康づくりや社会参加ができるよう支援

## フレイル予防支援事業

対象者は、65歳以上の方

- ・月1回、90分以上
- ・各区・支所ごとにイベントの開催又は地域の要望に応じ、既存の通いの場への講師派遣を行います。定員20人以上（居住区外での参加可）
- ・送迎なし ● ●
- ・フレイルチェック（簡易版）とフレイル予防のための講話（栄養（食・口腔）、運動、社会参加）
- ・無関心層や閉じこもりがちの方でも参加しやすいよう、趣向を凝らした内容
- ・参加をきっかけに地域での様々な健康づくりや社会参加の動機づけができるよう支援
- ・支援が必要な方がいた場合はあんしんすこやかセンターを案内

あんしんすこやかセンター  
（地域包括支援センター）  
高齢者の介護相談窓口



フレイルが気になる方の相談を受け、  
本人の「したい・できるようになりたい・参加したい」を  
大切に介護予防ケアマネジメントを行います

支援が必要な方を  
サービスにつなぐ

相談

高齢者



相談

相談

立ち上げや  
活動の支援



フレイルチェック  
（薬局と  
市民健診集団健診会場）

- ・フレイルチェックをきっかけに、介護予防への意欲を高め、気づきを促す働きかけをします
- ・フレイルが気になる方を、あんしんすこやかセンターにつなぎます

※65歳（66歳）の  
特定健診受診者を対象に実施

市民サポーターによる  
フレイルチェック  
（しあわせの村）

- ・フレイルチェック（簡易版・深掘り版）を  
グループで行います ● ●
- ・市民サポーターにより  
実施するため、  
サポーター自身の  
フレイル予防にもなります

※65歳以上の方を対象に  
実施

参加

参加

参加

参加

## 地域での様々な健康づくりや社会参加の取組と連携

フレイルチェック（簡易版） ● ●

- ◆地域拠点型一般介護予防事業
- ◆カフェなどの地域の通いの場
- ◆ボランティア活動



◆KOBESINIAクラブ

- ◆体操などの自主活動グループ
- ◆スポーツ施設



など

参加

講師派遣 ● ●



改善後