

高齢者元気づくり応援事業の実施について

新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛が、高齢者の心身の機能の低下や要介護の
一歩手前の「フレイル（虚弱）」を招くことが懸念されています。

徳島市では、「介護予防手帳」を活用し、高齢者自らがフレイル予防に取り組んでいただける
よう支援する「高齢者元気づくり応援事業」を、10月1日から実施します。

1 対象者

次の①～③を満たす市民

- ① 70歳以上で介護保険の要介護（要支援）認定者・事業対象者でない人
- ② 医師から運動の制限を受けていない人
- ③ 3か月間の介護予防に取り組み、3か月後のアンケート等の効果測定に協力できる人

2 介護予防手帳の概要

「介護予防についての情報」 「フレイル予防実践ガイドブック（徳島県発行）」
「集いの場の一覧」 「徳島市の事業案内」など

3 介護予防手帳の活用支援

- (1) 申し込み先 徳島市地域包括支援センター（徳島市幸町3丁目77番地）
電話 0120-24-6423、ファクス 088-624-6675 ※土日祝日を除く。
- (2) 内容と特典など 手帳の利用方法説明や問診及び簡易な体力測定を実施（1時間程度）
ふれあい健康館のジムなどを利用できる回数券（15枚綴り）を配付
※要予約（300人を予定）

4 ふれあい健康館との連携

- (1) 申し込み先 ふれあい健康館
電話 088-657-0190、ファクス 088-657-0189
- (2) 運動講座の実施 内容（各コース10人×3クール 計60人）
 - ① 「膝腰痛予防・改善ゆっくり体操」（1クール4回実施）
 - ② 「足踏みから始めるリズム運動」（1クール4回実施）※1月～2月のコース（40人）も開講予定
- (3) 運動マシン講習 配付した回数券を利用し、講習を受講できます。

以上

<問い合わせ先>

健康福祉部 健康長寿課

電話：088-621-5574