

～健康寿命政令市No.1をめざして！

65歳からの健康づくりの新常識！～

**新たなフレイル予防・改善のための事業を
10月から始めます**



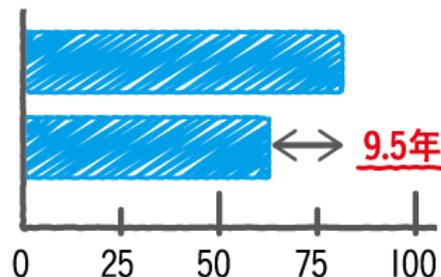
神戸市における平均寿命と健康寿命の状況

平均寿命：「都道府県別生命表（平成22年）」より
健康寿命：「国民生活基礎調査（平成22年）」より

男性

平均寿命 79.6歳

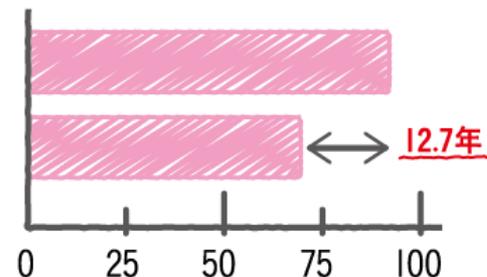
健康寿命 70.1歳



女性

平均寿命 86.0歳

健康寿命 73.3歳



健康寿命は、平均寿命と比べて男女ともに約10年短い。

元気なうちから、介護予防（健康づくり）、フレイル対策に取り組むことで、健康寿命を延ばすことができる！！

神戸市は健康寿命の延伸を最重点目標にしています

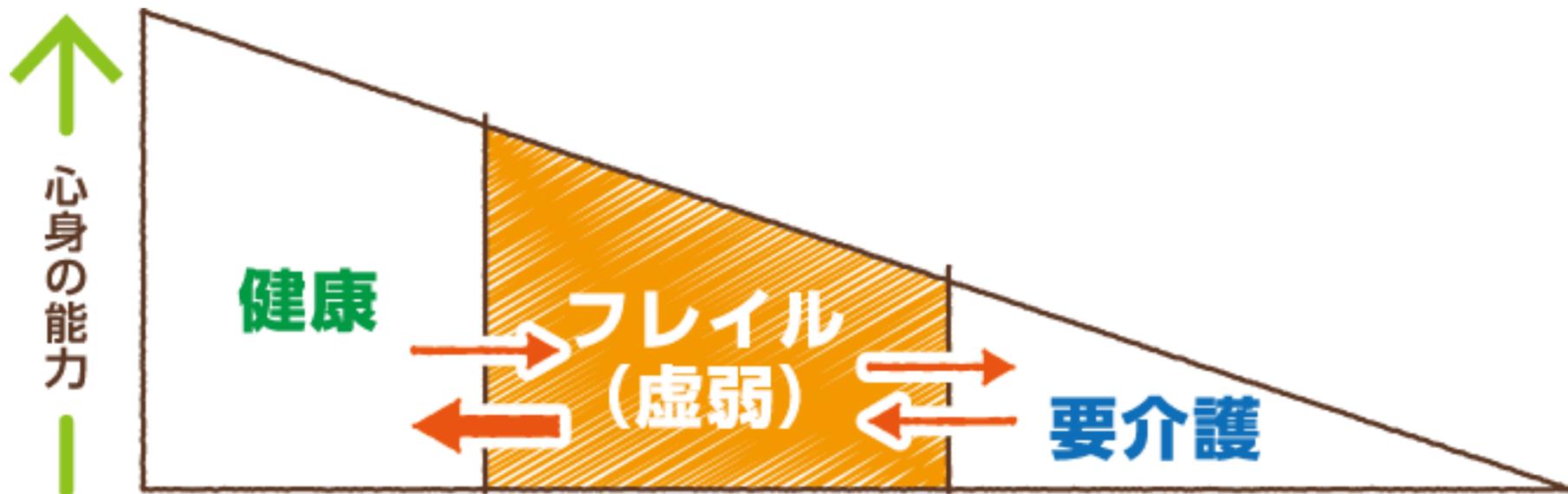
市民と行政が一体となって健康寿命の延伸に取り組み、平均寿命と健康寿命の差を2025年度までに2年縮めることができた場合

- 人生の最後まで自分らしく生活を楽しみながら暮らすことができる
- 結果として将来的に介護保険料の上昇抑制にもつながる

2025年の介護保険料基準月額が9,400円程度から8,200円程度に抑制が可能

「フレイル」とは

病気ではないけれど、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の**虚弱**な状態のことです。

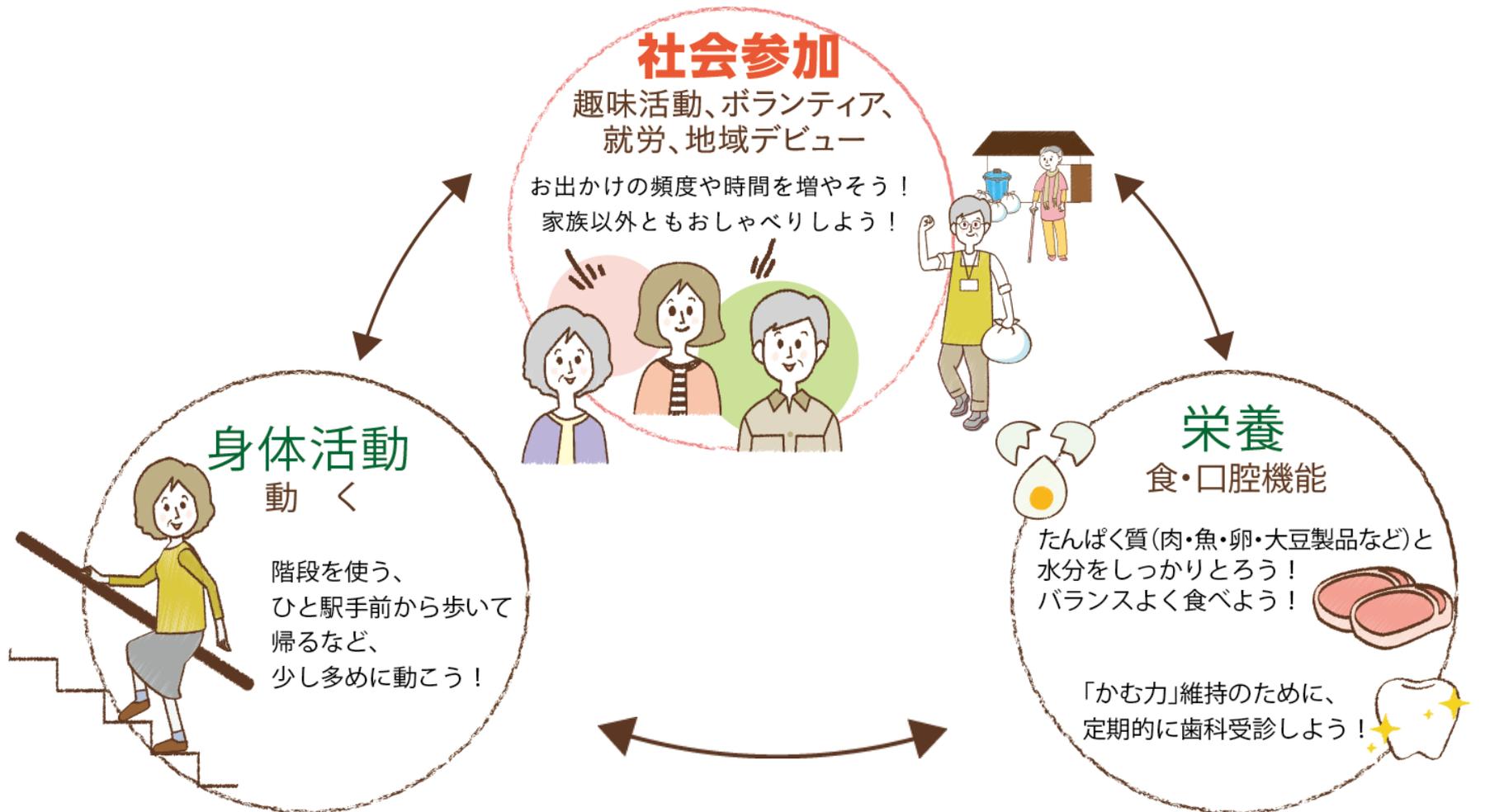


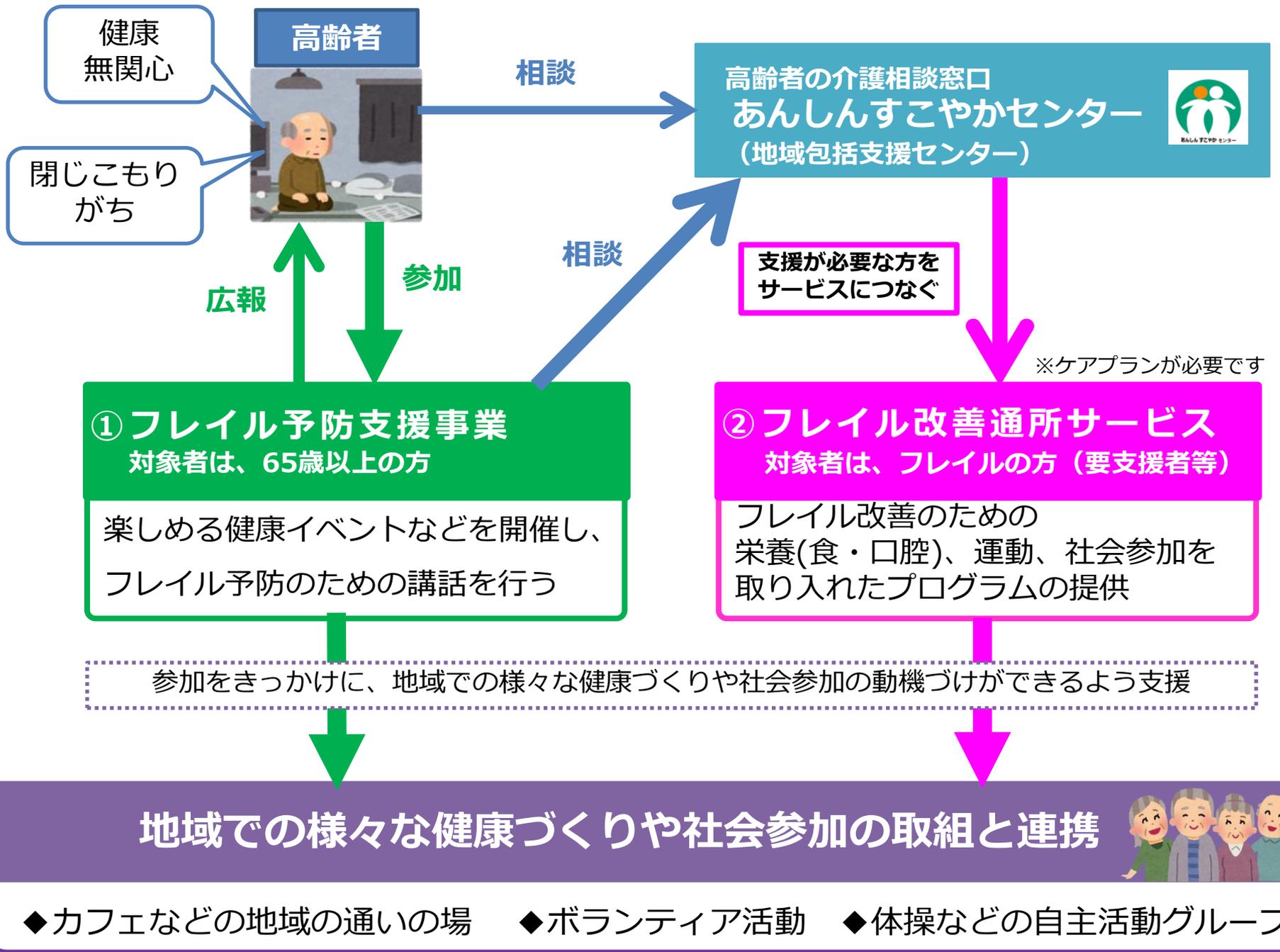
しかし、フレイルであることに**早めに気付いて適切な対策をとれば、元の状態に戻る**こともできます。

フレイル対策の「3つの柱」

3つとも重要ですが、

社会とのつながりを失うことが、**フレイルの最初の入口**です！！





①フレイル予防支援事業

対象者：65歳以上の方

期間等：月1回、1回あたり90分以上

フレイル対策の「3つの柱」である、**栄養**（食・口腔機能）、**運動**、**社会参加**の重要性に早期に気づき、「**自分ごと化**」できるような動機付けを行う。

イベント内容（例）：

- ・ダンスや昔遊びなどを活用した運動講座
- ・ポールなどを活用したウォーキング講座
- ・身体成分測定装置などを活用した体力測定
- ・集団で行う簡易なフレイルチェック



無関心層・閉じこもりがちな方でも参加しやすいよう工夫

今の自分の状態を知る



動機付け、健康的な生活のきっかけを提供

②フレイル改善通所サービス

1回の流れ（例）

準備	30分				60分				90分		
受付 体調 確認	フレイル講話 または グループワーク	ウォーム アップ	指と 頭の 運動	口腔 体操	バランスUP トレーニング	休憩	筋力UPトレーニング	デュアル タスクUP トレーニング	持久 力UP トレーニング	クール ダウン	振り返り 宿題提示等



対象者：要支援者等のうち、

ケアマネジメントの結果、サービスが必要と判断された方

期間等：週1回（月4回）、原則6ヶ月（最大12ヶ月）、

1回あたり90分程度

サービス終了後も利用者の目標に向けた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します