

5. フレイル予防に関すること（令和6年度）

令和6年8月現在

支部	開催日	開催場所	対象者(名)	内容
黒部・魚津	10月(未定)	魚津サンプラザ(予定)	一般市民 20名	ねらい：地域住民参加でフレイル予防への関心を高める ＜フレイル予防活動＞ 魚津市健康センターの企画である「フレイル予防セミナー」に共催の形で参加する。 対象：あらかじめ、魚津市が募る75歳以上の一般市民で「フレイル予防セミナー」に応募した参加者約20名 ※参加者にフレイル自己チェック表付ティッシュ、協会のクリアケース、健康に関するパンフレットを配布する
富山東 富山北	9/21(土)	グランドプラザ	50名程度	ねらい：高齢化社会が進む中、地域のイベントに参加し健康寿命延伸、疾病予防に向けオーラルフレイル、フレイル予防のパンフレットなどを配布し、理解を深め、地域住民への啓発を図る。 内容 1. 健康相談コーナーを設置し、参加者に血圧測定などの健康チェック、体組成測定、骨密度測定、健康相談等を行う。 2. 「看護のシゴト」を配布、グッズの配布等のを行い、看護職や看護活動について理解を深めてもらう。
富山西 富山南	4月～R7.2月	富山地区内の地域で開催されるイベント会場	各イベント 50～70名	ねらい：高齢者が増加する中、健康寿命を延ばすため、自己管理ができるようフレイル予防に繋げる 「地域のニーズに応じた看護活動」や「まちの保健室」の活動の場でフレイル予防を啓蒙実践する。 内容：各種団体や地域で開催される催し物に参加する健康相談コーナーを設け、地域住民の各種測定や健康相談を実施する *フレイル予防のチラシを配布、ポスター掲示 *フレイル自己チェック表付ポケットティッシュを配布 *血圧測定、SPO2測定、骨密度測定など実施 *地域住民からの相談に応じる
上 市	①6/13(木) ②7/4(木) 19:30～20:30	①弓庄公民館 ②山加積公民館	①14名 ②23名	ねらい：高齢化社会に向けて、フレイル予防について地域住民の理解を深め、住民が自発的に健康管理に取り組めるよう働きかける。 1) ナイトスクールでのフレイル予防啓蒙活動 対象：かみいち総合病院ナイトスクール参加者 内容：ナイトスクールにてフレイル予防パンフレットを用いてフレイル予防啓蒙活動を行った。
	7/16(火) 10:00～12:00	滑川市民交流プラザ	30名	ねらい：上記に同じ 2) 介護予防講義・体操 対象：滑川市のまんでん倶楽部に参加している65歳以上の地域住民 内容：地域包括支援センターと協働で、介護予防についての講義・体操を実施した。認知症予防の講義とフレイル予防のための体操を実施した。
	10月からチラシ・ホームページ等で配信予定	かみいち総合病院 厚生連滑川病院 管内市町村	100名	ねらい：上記に同じ 3) フレイル予防に関するYouTube配信 対象：地域住民及び医療従事者 内容：フレイル予防に関する研修会の開催（YouTube配信）
高岡・射水・氷見	①通年 ②通年 ③10/5(土) ④11/17(日) ⑤12/8(日) ⑥2月～3月	①高岡市民病院 ②射水市民病院 ③あしつきふれあいの郷 ④高岡市ふれあい福祉センター ⑤射水市内施設 ⑥射水市内施設	一般市民 ①4～7月 45名 ②4～7月 61名 ③～⑥各 100名程度	ねらい：人が集まるイベント等に出向き、フレイル予防等の啓発や健康相談を行う。 ①糖尿病教室において健康づくりの啓発、健康相談を併せて実施 ②骨粗鬆教室において健康づくりの啓発、健康相談を併せて実施 ③「あしつき秋祭り」で血圧測定、健康相談等を実施 ④「高岡市民健康フォーラム」で健康相談、医療機器による測定等を実施 ⑤「射水市在宅医療と介護を考える市民講座」で健康相談、医療機器による測定等を実施 ⑥「射水市シルバーまつり」で健康相談、医療機器による測定等を実施
砺波・小矢部	R7.2/1(土)	南砺市ショッピングセンター	10～20名程度	ねらい：フレイル予防について理解を深め、地域住民への予防・啓発を図る ショッピングセンターで開催予定のフレイルチェックイベントに参加 ・オーラルフレイル予防 ・口腔体操や噛み応えのある食品の紹介 地域のニーズに応じた看護活動、「まちの保健室」事業においても上記内容を紹介（フレイルサポーターの協力も得る予定）