

Let's enjoy! 富士見市フレイル予防プロジェクト  
～食べて 動いて 参加して～

# フレイルサポーター

—市民による 市民のための フレイル予防—



富士見市健康増進センター

## ●フレイルチェックとは？

『フレイル』とは“虚弱”を意味し、加齢により心身の活力が低下した状態を表します。市では介護予防の一環として、「フレイルチェック事業」を展開しています。この活動は、東京大学高齢社会総合研究機構が数年にわたりフレイル予防についての研究を重ね、開発されたものです。



## ●フレイルサポーターとは？

フレイルサポーターは、養成講座を受けた市民ボランティアで構成されており、フレイルトレーナーと共にフレイル予防の周知啓発活動を行います。定期的に測定会を実施し、市民のみなさまが『フレイル状態』に陥っていないかをチェックし、ともにフレイル予防に取り組めるよう活動をすすめていきます。



## フレイルトレーナーとは？

フレイルトレーナーは、特定の研修を受けた医療専門職で構成されます。富士見市では、健康増進センターの職員がフレイルトレーナーを担っており、サポーターの皆さまが安心して活動に取り組めるよう支援しています。

## ●活動内容

### \*フレイルチェック測定会の実施

年に数回、フレイルトレーナーと共に、公民館施設などで測定会を実施します。準備から片付けまで主体的に活動します。活動後はサポーター同士で意見を出し合い、よりよい測定会の実施を目指します。



### \*勉強会やミーティングへの参加

必要に応じてサポーター勉強会やミーティングを開催します。サポーター同士、交流しながら学びを深めていきます。



### \*全国のサポーターとのつながり

全国で活動中のサポーターと、オンラインを活用した交流会でつながります。さまざまな自治体の活動報告など、情報交換をしながら親睦を深めます。



## ●サポーターになるには・・・

フレイルサポーター養成研修(1日)に参加していただきます。座学と実践を通してフレイルチェックについて学びを深めます。

## ●サポーターQ&A

Q. すべての活動に参加しなければなりませんか？

A. ご都合のよい日にご参加ください。

サポーターさんご自身の生活や活動に支障がないように参加していただいています。

Q. ボランティアポイントは対象ですか。

A. 対象になります。

事前にボランティアポイントの登録が必要です。



わたしたちと  
サポーター  
しませんか？

\*ご興味のある方は健康増進センターまで  
お気軽にお問い合わせください



# 富士見市健康増進センター 介護予防係

TEL049-252-3771 Fax049-255-3321

e-mail : kenkouzoushin@city.fujimi.saitama.jp

