

# ふくい フレイル FUKUI FRAIL

## ニュース NEWS



Vol.3

2022.9.30

## 繋がる『フレイル予防の輪』 地域の活動特集!



### 敦賀市

健康アプリと連動し、健康づくりイベントを開催!フレイル予防を広めました!



昨年9月から市独自に導入している健康アプリ「敦とんあるこ」はお手持ちのスマートフォンにインストールし、「歩いた歩数」や「体組成計の記録」などでポイントを貯めて商品や買い物券と交換できるものです。



9月1日に開催した「出張健康ステーション」では、パネル展示や体組成測定に加え、明治安田生命さんが血管年齢測定、野菜摂取量測定、(株)ファイネスさんが骨密度・貧血検査、大塚製薬(株)さんが熱中症予防の啓発を実施しました。また、食生活改善推進員がふくい100彩ごはん大豆メニュー普及啓発事業として、大豆製品を配布する等の活動も実施し多くの市民が参加しました。

このイベントにフレイル予防啓発のコーナーを設け、サポーターによるふくらはぎ周囲測定や握力測定を行い、フレイル予防の周知・啓発に取り組みました。

サポーターは「幅広い方々に関わることができて、予防の観点からとても意義があると感じた」と話しており、サポーターのやりがいや充実感にもつながる良い機会となりました。



# 鯖江市

## アル・プラザ鯖江で2回目のフレイル予防普及イベントを実施!

9月15日には、アル・プラザ鯖江にて、2回目のフレイル予防啓発イベントが開催され、多くの買い物客の皆さんがフレイルチェックに参加したり、展示していたフレイル予防のポスターに注目しておりました。

運営をしていた「指輪っかの会」のサポーターも生き活きと楽しく活動している姿が写真からも分かります。

会場には、佐々木市長も見学に来られ、記念撮影やパタカに挑戦されました!  
(右写真)



# 坂井地区

## 意見交換会を開催しました

坂井地区では、トレーナー・サポーターが上記鯖江市の活動を視察し、自分たちの地区でどんなことが出来るかの意見交換会を開催しました。

活発な意見交換が繰り広げられ、サポーターが楽しんで活動できるように、鯖江市に追いつけ追い越せの精神でサポーターたちが団結していました。



# イベント情報

10月16日(日) 坂井地区医師会市民公開講座  
「フレイル予防の知恵袋」開催  
上級トレーナー田嶋先生が講師に!  
詳細・申込方法はチラシを見てね



QR  
チ  
ラ  
シ  
コ  
ー  
ド

坂井市ホームページ (<https://www.city.fukui-sakai.lg.jp/kourei/kourei/sakitaitkaisikaisiminkoukaikouza.html>)

11月26日(土) アル・プラザ アミでのフレイル予防の啓発イベントを開催します。

3月3日(金) 第2回ふくいフレイルコミッティーを開催します。  
東京大学 飯島先生が3年ぶりに福井に来られます!  
会場:鯖江市文化センター (オンラインでも参加出来ます)  
※詳細は後日お知らせします。

### 【発行元】

ふくいフレイルサポーターの会事務局 (福井県健康福祉部長寿福祉課)

TEL 0776-20-0330

mail [choju@pref.fukui.lg.jp](mailto:choju@pref.fukui.lg.jp)

※ふくいフレイルニュースは四半期ごとに発刊します。

※掲載したい内容があれば、左記あてご連絡ください。

