

# 知っておく！からはじめる 介護予防・フレイル予防

## ～普及啓発サイトを開設しました！～

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル」といいます。フレイルを予防することは、その先にある要介護状態の予防につながり、健康寿命を延ばします。

このたび、介護予防・フレイル予防について広く都民の皆様を知っていただくため、Webサイト「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」を開設しました。また、併せて、PR動画の放映等も行いますのでお知らせします。

人生100年時代をいきいきと過ごせるよう、今からフレイル予防に取り組んでみませんか。

### 1 Webサイト「東京都介護予防・フレイル予防ポータル」の開設

(1) 開設日時

令和元年12月6日（金曜日）午後2時00分

(2) URL

[http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kaigo\\_frailty\\_yobo](http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kaigo_frailty_yobo)

(3) サイト内容

- ①介護予防・フレイル予防に関する基礎知識（フレイルに関する説明等）
- ②予防・対策のポイント（栄養、体力、社会参加、口腔に関するポイント等）
- ③介護予防・フレイル予防に取り組む際に役立つ情報  
（みんなで取り組むフレイル予防、区市町村の取組等）

### 2 PR動画の放映

サイトの開設に伴い「知っておく！からはじめる介護予防・フレイル予防」をキャッチコピーに、PR動画（15秒版・30秒版）を作成しました。上記Webサイトや「東京動画」でご覧いただけます。

また、12月中旬から約1か月間、Youtube 広告を展開します。



Web サイトイメージ



動画イメージ

#### 「2020年に向けた実行プラン」事業

本件は、「2020年に向けた実行プラン」に係る事業です。  
「ダイバーシティ 政策の柱2 高齢者が安心して暮らせる社会」

問合せ先  
福祉保健局高齢社会対策部在宅支援課  
電話：03-5320-4271

### 3 普及啓発リーフレット（別添）の配布

介護予防・フレイル予防に関する知識をまとめたリーフレットを作成しました。順次、区市町村、地域包括支援センター等に配布を予定しています。また、上記Webサイトでもご覧いただけます。

### 4 普及啓発イベント「知っておく！からはじめる介護予防・フレイル予防」の開催

（令和元年11月25日 報道発表）

介護予防・フレイル予防の普及啓発イベントを、以下のとおり開催します。

開催日時：令和2年1月30日（木曜日）

午後1時30分から午後4時30分まで（12時00分開場）

開催場所：渋谷区文化総合センター大和田 さくらホール（東京都渋谷区桜丘町23-21）

※詳細は、以下の報道発表資料をご覧ください。

（URL）<http://www.metro.tokyo.jp/tosei/hodohappyo/press/2019/11/25/07.html>

#### 「フレイル」とは…

年齢とともに心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態で、早期から予防を始めることが大切になります（図1）。

#### フレイル予防・対策のポイント

フレイルを予防するための習慣は「3プラス1」。「栄養（食べる）」、「体力（動く）」、「社会参加（つながる）」の3つに加え、「口腔（お口の健康）」を意識することが大切です（図2）。

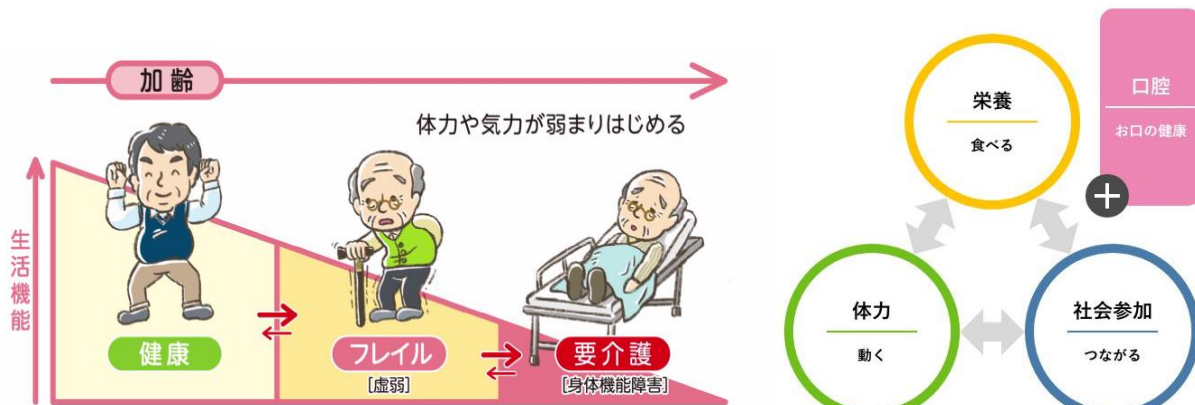


図1

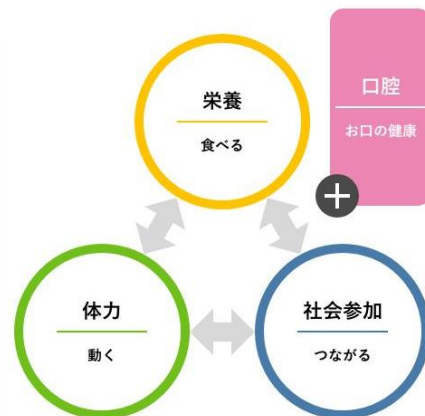


図2