

令和5年10月2日

記者クラブ各位

問：保険福祉課 高齢者支援係

係長 白石 香織

電話：0930-32-3377

## 「ふれあいふくしまつり2023」「フレイル予防講演会」開催のお知らせ

令和5年10月21日（土）に、みやこ町で「ふれあいふくしまつり2023」が開催され、そのメインイベントとして、東京大学の神谷哲朗先生をお迎えして、「フレイル予防講演会」を実施しますのでご案内いたします。

### 「ふれあいふくしまつり2023」を開催！

誰もが安心して暮らせるように、互いに助け合える地域福祉の向上と、事業者間の連携を目的として、サン・グレートみやこにて10時～15時まで「ふれあいふくしまつり2023」を開催します。外の広場では、食べ物や雑貨などの出店、ロビーでは、福祉用具や作品等の展示、健康・相談ブース、子供向けDVDの映像上映、ホールにおいては、下記の講演会の他、表彰、活動発表、音楽演奏なども予定しています。

### フレイル予防講演会

【日 時】 令和5年10月21日（土）13：00～14：30

【場 所】 サン・グレートみやこ ホール

【演 題】 人生100歳時代到来！

「フレイル予防で健康長寿のまちづくり」

～つながりが健康をつくる～

【講 師】 東京大学 高齢社会総合研究機構 学術支援専門職員 神谷 哲朗 先生

【内 容】 講演会当日は、福岡県内でフレイル予防の先進的な取り組みを実践している飯塚市のフレイルサポーターが講師と共に来られ、会場の皆さんに「フレイルチェック」の実際を体験してもらうとともに、講師には、住民主体のエピソードを中心にお話しいただく予定です（予約不要）。



### 「フレイル」とは？

病気ではないが、年齢とともに、筋力や心身の活力が低下し、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」は、早く介入して対策を行えば元の健常な状態に戻る可能性があります。みやこ町では、フレイル予防対策に取り組み、今年度より、住民主体のボランティア「フレイルサポーター」を育成していきます。