東京都町田市の取り組み

ホームタウンチームと協働したフレイル予防の啓発
「FC町田ゼルビア」と協働し、フレイル予防の取組について紹介

対象者
・市民　・高齢者

キーワード
・感染症予防の啓発　・フレイル防止
・生活不活発化の防止　・FC町田ゼルビア　・動画

行ったこと
市のホームタウンチームである「FC町田ゼルビア」と協働し、フレイル予防のための運動メニューとして、町田市のオリジナルトレーニング「町トレ」から筋力トレーニングの一部を紹介しています。

他にも市ホームページにおいて、外出自粛中でも健康を維持する為の情報や運動、食生活、人との交流について、情報提供しました。

参考URL
https://www.city.machida.tokyo.jp/iryo/old/shiminnokatae/shinngatakoronataisaku.html　（市HP、「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気をつけたいポイント）
https://www.zelvia.co.jp/　（FC町田ゼルビアHP）

工夫したこと
- 市からの情報発信だけでなく、FC町田ゼルビアと協働することで、若い層にも興味を持ってもらえるようにしました。（広報まちだに掲載し、アクセスしやすいよう、QRコードも掲載しました。）
- 市からの情報は、トップページ「新型コロナウイルス感染症対策」特集ページにリンクを貼り、広く周知できるようにしました。
- HPを見る機会があまりない高齢者に対しては、特別給付金申請書を市から送付する際に、フレイル予防についてのチラシを送付しました。

問い合わせ先：町田市いきいき生活部高齢者福祉課　Tel 042-724-2146