

千葉県松戸市の取り組み

誰でもできる運動を多くの人に周知 民間資本を活用し、効果的・効率的な事業の実施

対象者

市民、町会・自治会、協定を締結した運送業者の利用者、通いの場、老人クラブ、市施設に来庁した市民

キーワード

・フレイル予防 ・健康状態確認 ・安否確認 ・各種広報媒体の活用

行ったこと

誰でもできる体操の記事を広報や市HPに掲載し、自宅でフレイル予防に努められるよう啓発を行いました。また、フレイル予防のリーフレットやウォーキングマップを、多くの人の手に渡るよう配布方法を工夫しました。

健康状態や安否確認のため、地域包括支援センターが開催する体操教室の参加者に対し、センター職員からの電話で確認を行いました。同時に、フレイルチェック票をもとに聞き取り、支援が必要な人を把握しました。

工夫したこと

- 自宅でできるフレイル体操は、読んですぐ実践できるようイラストでわかりやすく解説しています。
- 市ホームページに情報を掲載した際は、高齢者でも容易に見られるようトップページからアクセスできるようにしました。
- リーフレット配布の際には、協定を結んだ運送業者に協力いただくなど、民間の資本を活用し、効果的・効率的な配布に努めました。
- 電話での聞き取りの結果、週1回以上の運動習慣がない方に対しては、地域包括支援センターによる再確認を行い、フレイルの可能性が有る方は保健師や管理栄養士の家庭訪問につなげました。

参考URL

https://www.city.matsudo.chiba.jp/matsudodeikiiki/PR_tokushu/hureiru.html

問い合わせ先：松戸市地域包括ケア推進担当室 Tel 047-366-7343