

# 武蔵野安心・安全ニュース No.62

～防犯・消費者被害・福祉情報をお届けします～ 令和6年10月21日発行

発行／編集：武蔵野市健康福祉部高齢者支援課・防災安全部安全対策課・武蔵野市消費生活センター

《ニュースに関するお問い合わせ》 武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課

〒180-8777 武蔵野市緑町2-2-28 電話：60-1846 FAX：51-9218

## ～暮らしているだけで健康になれるまち～

### 健康長寿のまち武蔵野推進月間講演会から

高齢者支援課では、9月を健康長寿のまち武蔵野推進月間として、認知症とフレイル(虚弱)予防に関するさまざまなイベントを実施しました。9月14日(土)には、井手一茂氏(千葉大学予防医学センター特任助教 医学博士)から、武蔵野スイングホールで「暮らしているだけで健康になれるまち」と題して講演をしていただきました。



### フレイルから回復した人の特徴

○ 2010-11年時点でフレイル状態の高齢者11,323人を約3年間追跡

33.2% (4,165人)  
が回復



食事  
男性：野菜・果物 (1日1回)  
女性：肉・魚 (週4日以上)



1日30分以上  
歩く



友人と会う (月1回以上)

毎日外出

著者 長太、竹田 徳明、林 尊弘、金森 慎、辻 大士、近藤 克明、フレイルから改善した地域在住高齢者の特徴 JAGES総論研究、総合リハビリテーション 46(9): 853-862, 2018

JAGES

Japan Gerontological Evaluation Study

### 歩くことが認知症リスクの低減と フレイルからの回復要因に

井手氏は、介護予防に必要な科学的根拠づくりやそれに基づく地域づくりなどに取り組む研究(日本老年学的評価研究)に関わっています。それによると認知症になりにくいまちやフレイル割合が低いまちがあり、要因を調べると、歩く人が多いまちは、認知症リスクが低いことや、フレイル状態から回復しやすいということです。歩くことで身体機能の向上を図れるとともに、歩くことにより地域活動に参加すること、友人と会う機会が増えることなど、社会参加がその要因と考えられています。

### 新しい予防“ゼロ次予防”を参考に 武蔵野市の特徴をふまえた健康なまちづくり

全国 75 市町村が参加した日本老年学的評価研究と比較した結果、武蔵野市は他自治体と比べて、幸福感・主観的幸福感が高く、要介護リスクが低いことなどがあげられ、良好な指標が多いとのこと。

それを踏まえて、さらによいまちにしていくために“ゼロ次予防”の考え方について話がありました。“ゼロ次予防”は、地域や周囲を取り巻く環境に働きかけることにより、知らず知らずのうちに健康になる行動をとってしまう仕掛けづくりで、健康な方や、フレイル状態、要介護状態でも重要な考え方です。

そのために、武蔵野市でも行っている「いきいきサロン」のような、通いの場を充実させることは、介護予防と地域づくりの双方から大切な取り組みであり、さらに、地域活動が活発で人とのつながりが豊かな地域に住む人ほど、フレイルになりにくく、社会参加をしやすい地域をつくることで、その恩恵は社会参加をしていない人にも及ぶという話もありました。

“ソーシャルキャピタル”と呼ばれる、人とつながりやすい環境づくりが、認知症予防やフレイル予防には大切であることを教えていただきました。

武蔵野市では、井手氏のお話も踏まえて、これからもさらに多くの高齢者の参加を促し、「健康長寿のまち武蔵野」を推進していくために、これまで行われてきた市民主体の活動に加えて、フレイル予防事業の効果的な実施を目指してまいります。

社会参加をしやすい地域をつくることで、その恩恵は社会参加していない人にも及ぶ

社会参加している人は健康!



社会参加している人が増えて地域が盛り上がる



波及効果

その恩恵が参加していない人にも及ぶ  
(参加していない人も健康に!)

### 【お問い合わせ】

\* 高齢者支援課 相談支援係 ☎0422-60-1846

## 給湯器の点検商法にご注意を！

【事例】数日前、いきなり業者の訪問があり、「ガス給湯器の点検に回っている」と言われたので話を聞いてしまった。業者に点検してもらおうと、「すぐに交換しなければ危ない」と言ってきた。最近交換したばかりなので不審に思ったが、もし、不具合があり、お風呂にも入れなくなったら大変だと思い、承諾してしまった。費用は約50万円だという。後で冷静に考えたら、高額だし、不審なのでこの契約をやめたい。



◎点検を口実に訪問し、消費者の不安をあおるなどして、新たに製品を購入させる手口です。安易に点検に応じないようにしましょう。

◎点検後に製品の購入を勧められても、その場ですぐに契約しないようにしましょう。不安な場合、本当に交換が必要か契約先のガス事業者やメーカー等に相談しましょう。購入する場合は、複数社から見積もりを取ることが大切です。

◎給湯器は、長期間の使用により重大な事故が起こる可能性もあります。業界団体等では、10年を目安に、信頼できる事業者による点検や取り替えを推奨しています。

◎困ったときは、消費生活センター等にご相談ください。

### 【お問い合わせ】

\*平日 9時～16時：武蔵野市消費生活センター ☎0422-21-2971

\*土日祝 10時～16時：消費者ホットライン ☎188（いやや！）音声案内につながります。

※原則、電話での相談になります。来所相談を希望される場合は、事前に予約をお願いします。

## 第4回 むさしの食育フェスタ 参加者募集！！

～五感で感じよう むさしのの食 食品ロスを減らそう！～

むさしの食育フェスタは、「地域課題を食で解決する」ことを目的に、市役所で食育の取組みを行っている課と外部団体が連携して行うイベントです。今回は「食品ロス削減」をテーマに、様々な企画を行います。

高齢者支援課は、高齢者食事学研究会と一緒に、「お惣菜を賢く美味しく活用！アレンジレシピを考えよう」というブースを担当します。お惣菜が食べきれない時などに、小分けにしてアレンジしておいしく食べきる方法をご紹介します。事前申込みなしで参加できます。その他にも、市内の農産物直売(なくなり次第終了)や、骨密度の測定、食品ロス「しない」レシピの体験ブースや、試食が楽しめるブースもあり、スタンプラリーもあります。是非ご参加ください。



■日時 令和6年11月23日(土)午前10時から午後3時

■場所 武蔵野市立保健センター(武蔵野市吉祥寺北町4-8-10)

■内容 「食品ロス削減」をテーマに、農産物直売や、学校給食の試食、各種体験コーナーなど。内容によっては、事前申込が必要なものや、費用がかかるものもあります。

### 【お問い合わせ】

\*健康課(保健センター) ☎0422-51-7006