

あなたの
元気がわかる
チェック表付き
中面をチェック!

今日からはじめる!

フレイル予防

最近、こんなこと
ありませんか?

ここ半年間で体重が
2~3kg以上減った



以前より
疲れやすくな
った



外出や、
人と話す機会
が減った



歩くのが遅くなった
横断歩道を青信号のうちに
渡り切るのが不安になった



ペットボトルの
ふたが
開けにくい



ひとつでも当てはまったら、【フレイル】の可能性がありま
すいきいきと、元気に暮らすためのキーワードは「フレイル予防」!

【フレイル】とは?

年齢とともに、心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要
介護状態となる危険性が高い状態。「健康」と「要介護状態」の中間
のことをいいます。

食欲・栄養状態の低下

外出頻度や活動量の低下

筋力・体力の低下

加齢・持病の重症化



健康

早めに気づいて対策
すれば健康な状態に
戻ることが可能です。



フレイル



要介護

フレイル予防の ポイント

運動 習慣的に身体を
動かす

栄養 バランス良く
3食食べる

社会参加 人とつながる、
外出する

口の健康 歯みがき、
定期的な
歯科受診

住み慣れたまちで、いつまでもいきいきと暮らすことができるよう、武蔵野市では様々
な取り組みをしています。

フレイル予防は早い時期から意識することが大切ですが、いつ始めても遅すぎることは
ありません。今日からフレイル予防に取り組みましょう!

【編集】武蔵野市介護予防事業連絡調整会議

高齢者支援課・健康課・生涯学習スポーツ課・武蔵野市福祉公社・武蔵野健康づくり事業団

【発行・問合せ先】武蔵野市 健康福祉部 高齢者支援課 電話 0422 (60) 1846

今のフレイル度をチェックしてみましよう! チェック表はこちら

今のフレイル度をチェックしてみましょう！

チェックで当てはまらなくても、
今からフレイル予防に取り組み、
フレイルを先送りしましょう

運動

- 手すりや壁をつたわないと階段を昇るのが難しい。
- 何かにつかまらなないと椅子に座った状態から立ち上がれない。
- 15分位続けて歩くことが難しい。
- この1年間に転んだことがある。
- 転倒に対する不安が大きい。

3つ以上
当てはまったら



筋力維持・向上

定期的に運動し、
筋力などの維持・向上に
取り組みましょう！



おすすめの講座・活動

不老体操、地域健康クラブ、
体育館での活動、健康やわら
体操、健脚体操教室～目指そ
う！アクティブシニア～、い
きいき体づくり教室など

栄養

- 6か月間で2～3kg以上の体重減少があった。
- BMI【体重(〇〇kg)÷身長(〇.〇m)÷身長(〇.〇m)】が
20.0以下。

2つとも
当てはまったら



栄養改善 □の健康

栄養バランスを考えた
食生活を心がけましょう！
おいしく食べるために口の健康も大切です



おすすめの講座・活動

おいしく元気アップ！教室、
高齢者食事学、まるごと元
気力向上教室、歯つらつ健
康教室など

□腔（食べ物をかんだり、飲み込む力）

- 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物等でむせることがある。
- の渇きが気になる。

2つ以上
当てはまったら



□の健康 栄養改善

□のケアに取り組みましょう！
□の健康には栄養を十分
とることも大切です



おすすめの講座・活動

歯つらつ健康教室、まるごと
元気力向上教室、おいしく
元気アップ！教室など

社会活動

- 1週間のうち外出するのは1回未満。
- 昨年と比べて外出の回数が減っている。

1つ以上
当てはまったら



人との交流

人との交流を通して
フレイル予防に取り組みましょう！



おすすめの講座・活動

テンミリオンハウス、
いきいきサロンなど

認知機能

- 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがある
と言われる。
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることはない。
- 今日が何月何日かわからない時がある。

1つ以上
当てはまったら



人との交流 筋力維持・向上 栄養改善

運動や栄養、
人との交流を
心がけましょう！



おすすめの講座・活動

テンミリオンハウス、いきいき
サロン、不老体操、おいしく
元気アップ！教室など

詳しくは次のページへ
フレイル予防につながる講座・活動について

人との交流のポイントは
「週1回以上」
「同居以外の人と」
(要介護状態や認知症になりにく
いとの研究結果があります)



各種講座・活動

- ・講座によっては健康状態等による参加の制限があります。事前にお問合せください。
- ・他にも様々な講座や教室があります。

申込・お問合せは、表の右端にある番号の問合せ先にご連絡ください。



		事業名	運動強度	内容	会場	申込時期	利用料	問合せ		
人との交流	筋力維持・向上	テンミリオンハウス	弱	地域住民の団体やNPOが様々なプログラムを提供。手作りの昼食あり。	市内7か所	随時	○	①		
		いきいきサロン	弱	地域住民の団体やNPOが実施する健康体操を含むプログラムを通して交流を図ります。	市内各所	随時	○			
		不老体操	弱～中	公衆浴場等での高齢者向けの体操(公衆浴場の場合、入浴も可)。事前登録制。	浴場・コミュニティセンター等	1月頃				
				地域健康クラブ H(軽)コース・L(中)コース・P(強)コース	弱～強	強度別コースでのストレッチ、筋力トレーニング、リズム体操等。 ※道具の実費負担あり(令和8年度分の申込終了)	コミュニティセンター等	1月頃	※	②
				楽々タオル体操	弱	イスに座ってタオルを用いた体操。立位体操もあり。	高齢者総合センター	2月・8月		
				気楽にイス体操	弱	イスに座ったままで、ストレッチ、有酸素運動、脳トレ、筋力トレーニング。運動が初めての方でも安心して参加可能。	高齢者総合センター	2月・8月		
				会員制スポーツ教室	弱～強	各スポーツの基本を「定期的にじっくり」または「短期集中」で体系的に学ぶ事ができる。年間を通じて様々な教室を開催。	総合体育館等	随時	○	③
				ワンダーレッスン	弱～強	シルバースポーツランド(体操やレクリエーション)をはじめ様々なスポーツを気軽に体験できる、1日参加型のスポーツ教室。	総合体育館等	随時	○	
				健康やわら体操	中	柔道整復師による転倒予防等運動機能を維持するための介護予防体操。	総合体育館	3月・8月 10月		
				シニアフィット	中～強	介護予防運動指導員等による強度別コースでのストレッチ・筋力トレーニング・脳トレなど。	保健センター			④
				健脚体操教室 ～目指そう!アクティブシニア～	中	スポーツクラブインストラクターによるストレッチ、筋力トレーニング・脳トレ・ミニ講座など。	メガロス吉祥寺	3月 7月 10月	○	
				いきいき体づくり教室	中	介護予防運動指導員等によるストレッチ・筋力トレーニング・バランス向上のためのプログラム・健康ミニ講座など。	メディカルフィットネスクラブ武蔵境		○	
	栄養改善	まるごと元気力向上教室	弱	介護予防運動指導員等専門職による転倒予防に効果的な筋力アップを目指したストレッチ・筋力トレーニング・脳トレ・健康ミニ講座など。	保健センター			⑤		
	口の健康	歯つらつ健康教室	—	歯科医師や歯科衛生士による口腔機能の診査、講義、口の体操等。	保健センター等	4月から 1月				
	栄養改善	おいしく元気アップ!教室	—	栄養改善・低栄養予防を目的とした管理栄養士による講義、レシピ紹介、運動指導士による体操等。	保健センター等	4月・6月 8月・10月 12月				
	地域貢献	高齢者食事学	—	栄養士による料理講習会、講演会、動画配信等。 ※料理講習会のみ利用料あり	コミュニティセンター、市民会館等	随時	※	①		
		武蔵野市認定ヘルパー制度	—	支援が必要な高齢者に家事支援を提供するヘルパーとして働く事ができる制度。	各活動場所	随時				
		シニア支え合いポイント	—	高齢者施設、テンミリオンハウス、地域社協(福祉の会)での活動に参加するとポイントを付与。	各活動場所	随時				

市立体育施設(ジョギングコース、トレーニング室、プール等)の個人利用は、事前の申込不要。

会員制スポーツ教室・ワンダーレッスンでは、運動強度に合わせてプログラムを紹介しています。詳しくは⑥武蔵野総合体育館へ。

問合せ先

	問合せ先	電話	所在地
①	高齢者支援課(武蔵野市役所)	0422(60)1846	緑町2-2-28
②	高齢者総合センター(武蔵野市福祉公社)	0422(51)1975	緑町2-4-1
③	武蔵野総合体育館(武蔵野文化生涯学習事業団)	0422(56)2200	吉祥寺北町5-11-20
④	健康課(保健センター内)	0422(51)7006	吉祥寺北町4-8-10
⑤	武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター(保健センター内)	0422(51)0793	吉祥寺北町4-8-10
⑥	ボランティアセンター武蔵野(武蔵野市民社会福祉協議会)	0422(23)1170	吉祥寺本町1-14-9 7階 ※令和8年5月末から吉祥寺北町1-9-1に移転