

フレイル予防の推進 ～高齢者の社会参加を進めます～

1 概要

西東京市では、平成 29 年度から東京大学高齢社会総合研究機構と連携を開始し、令和 4 年度には同機構により、本市のフレイルチェックの結果及び介護保険データを用いた分析・検証を行いました。

この分析結果に基づき、令和 5 年度は、高齢者の「社会参加」をサポートするための取組を推進します。

2 内容

(1) フレイルチェックの充実

より多くの方にご参加いただけるよう、様々な機会での事業の周知や、『フレイル』という言葉の普及啓発を図ります。

(2) シニア向け e スポーツ事業の拡充

令和 4 年度から「シニア向け e スポーツ講座」を開始し、ボランティアの「健康デジタル指導士」を中心に運営しています。

令和 5 年度は機器を増設し、身近な地域で利用できる環境を整備します。

また、発表の場として「e スポーツ大会」を開催するほか、多世代交流や地域コミュニティづくりにつなげるために、学校や商店会などとの連携によるイベントを開催します。

- ① 地域の通いの場への出張講座 45 回（予定）
- ② 福祉会館などに設置 4 カ所
- ③ イベントなどの開催 随時
- ④ e スポーツ大会の開催 1 回（予定）



「介護の日」イベント
(令和 4 年 11 月 16 日)

(3) 社会参加マッチング事業の開始

社会参加の機会を求めている高齢者と、活動の場とを結びつけるために、システムを活用したマッチング事業を開始します。

3 予算額（案）

- ① フレイル予防事業費 1,134 万円
- ② 社会参加マッチング事業費 997 万円

【問い合わせ先】 健康福祉部 高齢者支援課（TEL：042-420-2812）

資料のポイント

(シニア向け e スポーツ講座の特徴)

シニア向け e スポーツ講座は、養成研修を修了したボランティア「健康デジタル指導士」が運営します。

健康デジタル指導士は、現在 10 代～80 代の 14 名が活躍しています。

(介護の日イベント e スポーツ参加者のコメント)

「楽しかった。脳活になる。新しいことに挑戦している気分」

「とても楽しかったです。前頭葉が刺激を受けたと思います。」

「高齢者向けに適している。他団体に紹介したい。」

「活気が出て一心不乱になり楽しかった。もう少しやりたかった。」