

「健康フェスタ in フジグラン松山」 フレイルチェック・講習会の様子

令和7年6月20日（金）～22日（日）に開催された「健康フェスタ in フジグラン松山」に松山市健康づくり推進課が参加しました。

「まつイチ体操でフレイル予防」の講習会と「健康寿命をのばそう！フレイルチェック」のブース出展を行い、フレイルチェックを実施しました。



フレイルチェックの様子



講習会の様子

ブースでは質問票によるチェックを行いフレイルを判別しました。チェックのほかに、フレイルの説明や予防のポイントなどを解説しました。3日間のイベントで443名にご参加いただきましたが、75歳以上の方においてフレイルの増加傾向が示されました。

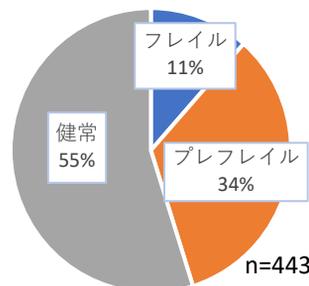


フレイルチェックのボード

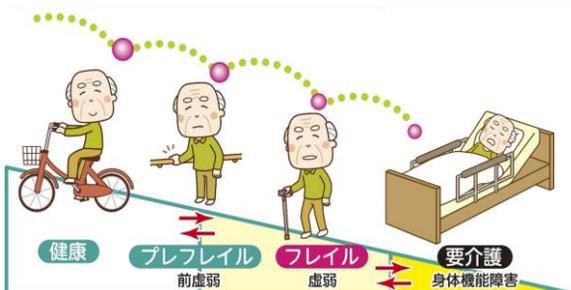
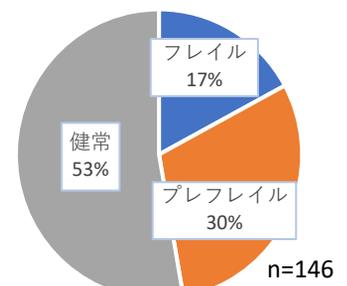
【フレイルチェックの結果】

- 実施期間：令和7年6月20日（金）～ 6月22日（日）
- 対象者：ブース参加者
- 調査方法：紙媒体によるチェックシート記入方式
- 回答数：443名

フレイルチェック（全体）



フレイルチェック（75歳以上）



フレイルとは

病気ではないが、加齢に伴って心身が要介護の一步手前まで衰えた状態