

報道発表資料（令和8年5月19日）

報道関係者 各位

ずっと好きなことしたいプロジェクト フレイル予防のためのいろいろ測定会

【概要】

高石市では、市民の皆さまが年齢を重ねてもずっと好きなことを続けていけるように、心と体の衰え（フレイル）を楽しく予防できる「場」づくりを進めています。

このイベントでは、東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢先生にご登壇いただき、当日参加される市民の皆さまにフレイルチェックや指輪っかテストなどの実測の模範をお示しいただいた後に、会場に設置している測定ブースでの実測や、啓発ブースでの体験を通じて、フレイル予防を日常生活に取り入れるためのきっかけとなることを目的とするものです。

現在、高石市では、地域ボランティアの方々を中心となったコミュニティカフェ（集いの場）でのフレイル予防の展開とあわせて、病院・薬局・大学・金融機関などをはじめ、あらゆる地域の社会資源がフレイル予防実践の場となるように取り組みを始めているところで、この度のイベントがその一助となることも意図しています。市民の皆さまが近所で日常的にフレイル予防が実践できるといったコンパクトな地勢を活かした特徴のある取り組みです。

是非、周知と当日の取材のほどよろしくお願ひします。

【参考】令和7年10月26日実施 フレイル予防シンポジウム



■事業の概要

- 日時：令和8年6月5日（金）
13時30分～16時（受付開始13時～）
- 場所：高石市立総合体育館（カモンたかいし）
高石市西取石6丁目5-6
- 参加者：高石市民（40歳以上）
【先着200人】
- イベント内容：別添のとおり

問合せ先

介護保険課 TEL：(072) 275-6319 (直通)

e-mail：kaigohoken@city.takaishi.lg.jp

ずっと好きなことしたい プロジェクト

フレイル予防のための



音にまぐ60回目のありがとう

いろいろ測定会

6/5 金 13:30~16:00
(13:00受付開始)

★カモンたかいし (高石市立総合体育館)

加齢による心身の活力低下には運動・栄養・社会参加で改善や維持が期待できます。
測定で自身の状態を知り、好きなことを続けるための健康づくりに取り組みましょう。

飯島先生による講演と
イシベンチェックなど

専門職による
ミニ講座も同時開催！

握力測定や歩行速度測定など
いろいろな測定が可能です

楽しいスタンプラリー
粗品もご用意しています♪



講師
東京大学高齢社会総合研究機構 (IOG) 機構長
医師 飯島 勝矢 先生

参加
無料

※先着順となっておりますので、
事前にお申し込みください。

測定は裸足で行います。
飲み物をご持参ください。

お問い合わせ・申し込み

高石市社会福祉協議会
高石市加茂4丁目1番1号
市役所別館1階

電話・FAX・申込フォームによりお申し込みください

TEL:072-265-1313
FAX:072-265-7716

FAX用紙と
申込フォームは
裏面にごございます。

運営協力団体：高石藤井病院・高石加茂病院・高石病院・南海福祉看護専門学校・羽衣国際大学・カモンたかいし・株式会社スギ薬局

フレイル予防実践事業 実施概要

～「ずっと好きなことしたいプロジェクト事業」連動事業～

1. 事業名

フレイル予防実践事業

(「ずっと好きなことしたいプロジェクト事業」連動事業)

2. 事業趣旨

「いつもの暮らしをいつまでも この街で好きなことを続けていくため」を理念とする
“ずっと好きなことしたいプロジェクト事業”の一環として実施とする。

東京大学高齢社会総合研究機構の 飯島勝矢 氏が提唱する「イレブンチェック」を活用し、
フレイルの気づきと予防行動を促進することを目的とする。

3. 事業目的

- (1) フレイルの早期発見及び重度化予防
- (2) 介護予防事業・通いの場への参加促進
(コミュニティカフェ、老人福祉センター、デイサービスC型など)
- (3) 高齢者の社会参加及び生きがいのづくりの支援
(ちょこっとたすけあいサポーター、地域活動等)
- (4) 地域包括ケアシステムの推進

4. 事業の位置付け

本事業は、介護保険法第115条の45に基づく地域支援事業(一般介護予防事業)の趣旨に沿い、“ずっと好きなことしたいプロジェクト事業”における予防・気づき機能を担う入口支援事業として位置付けとする。

体力測定を契機に、以下の施策へ連動させる

- ・高石市立老人福祉センター
- ・ちょこっとたすけあいサポーター(地域活動、ボランティアポイント事業)
- ・デイサービスC型
- ・在宅医療・介護連携推進事業(かかりつけ医促進等) その他、市内各種社会資源

5. 実施内容

イベント名称：いろいろ測定会

(1) 全体構成

本事業は以下の内容で構成する。

- ① 飯島先生による全体講話(フレイル測定についての導入説明)
- ② 飯島先生によるフレイル測定(全員参加)
- ③ いろいろ測定ブース(5種目)
- ④ 高石市内の病院によるブース
- ⑤ 啓発ブース
- ⑥ 体操ブース

(2) 当日の流れ

【受付】

●配布物

- ・スタンプラリー、測定結果記入用紙、会場図等
→1枚にまとめたもの
- ・アンケート用紙(測定結果記入欄あり)

【第一部】オープニングと実践講話(約60分)

- 1) 市長による開会あいさつ
- 2) 飯島勝矢教授によるフレイル測定の導入説明
テーマ:「ずっと好きなことを続けるためのフレイル予防」
内容:フレイルの概念説明、イレブンチェックの解説
- 3) 飯島勝矢教授主導で会場全体でのチェック実践
指輪っかテスト・イレブンチェック
- 4) 司会者より、スタンプラリー等についての説明



【第二部】測定会

1) いろいろ測定ブース（5種目） *各自順番に回る

- ①握力測定：5カ所（握力計1台につきスタッフ2名（記録に1名）必要。）
- ②歩行速度測定：4カ所（スタートとゴール（記録も行う）で1レーンにつき3名必要）
5mの距離（スタートとゴール地点各1m確保、スタート補助員①がゴールまで並走。記録中に補助員①はスタートへ戻り、補助員②がついた測定者がスタート）
- ③5回立ち上がり測定：2カ所（スタッフ1名で同時に2名の測定が可能）
- ④体組成・血圧・血中酸素濃度測定（南海福祉看護専門学校看護学科2年生）：10カ所
- ⑤骨密度：スギ薬局

→①～③に理学療法士を配置し、結果のフィードバックがその場でできるようにする。また、結果の目安（平均値など）はブース近くの壁などに掲示する。

2) 高石市内の病院ブース（★3カ所）

専門職による10～15分程度の短時間講座や測定など。

- ・医師、管理栄養士、理学療法士など。

3) 啓発ブース（●4カ所）

- ・待ち時間解消目的とし、情報提供や地域資源の紹介も兼ねて設置。
- ・自由に回遊できる形式とする。
- ・羽衣国際大学によるコーナー（食育SATシステム）
- ・ケンコムコーナー（登録会とポイント付与）
- ・公民館ブース（クラブ紹介等）
- ・カモンたかいし（機器使い方説明）

4) 体操ブース（ステージ使用）

- ・理学療法士による軽体操
- ・5～10分の軽体操を繰り返し行う

6. 運営方法

●スタンプラリー（もしくはチェックポイント）形式

- ・測定ブースと啓発ブースを数カ所回られた方に粗品進呈
- ・どのブースを回ったか一目で確認できる様式とする



7. 実施日時・会場

- ・令和8年6月5日（金）午後1時30分（受付開始午後1時）
- ・カモンたかいし（高石市立総合体育館）
- ・アンケート記入後、自由解散予定（最終終了は午後4時00分目安）

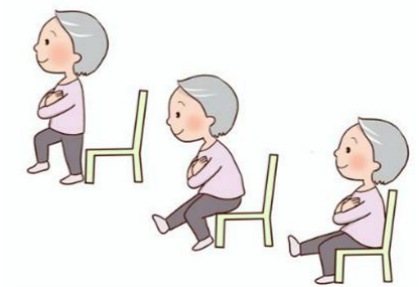
8. 対象者

市内在住のおおむね40歳以上の者 【200名参加想定】

（要支援・要介護認定を受けていない者を中心とする）

9. スタッフ体制

- ・受付
- ・各種ブース（測定者・補助者・記録係など）
- ・場内誘導スタッフ
- ・全体統括



各病院、学校等より専門職やボランティアなど幅広く参加

10. 実施体制

主催：高石市保健福祉部

協力機関：医療法人博我会 高石病院

医療法人医進会 高石加茂病院

医療法人良秀会 高石藤井病院

南海福祉看護専門学校

羽衣国際大学

カモンたかいし

株式会社スギ薬局

実施主体：社会福祉法人高石市社会福祉協議会

高石市地域包括支援センター



ケンコム

健幸増進課担当

【レンタル】
椅子：2個
机：1台

握力測定

握力測定器：5台（予備1台）（市）

【レンタル】
椅子：5個
机：3台
【スタッフ】
理学療法士：1名
南海福祉看護専門学校看護学生：5名
サポートスタッフ：1名

高石藤井病院

ミニ講座・相談会

【レンタル】
椅子：20個
机：3台
【スタッフ】
医師：1名
看護師：2名（血圧測定）
薬剤師：1名
栄養師：4名
（理学療法士：5名⇒測定ブース）

体組成測定

体組成測定器10台（市）
：看護学生各1名ずつ

【レンタル】
椅子：10個
机：5台
【スタッフ】
南海福祉看護専門学校看護
学生：10名
看護師：1名
サポートスタッフ：1名

血圧測定 血中酸素濃度測定

血圧測定・パルスオキシメーター10台
（南海福祉看護専門学校）
：看護学生各1名ずつ
⇒看護師が補助につく

【レンタル】
椅子：20個
机：5台
【スタッフ】
南海福祉看護専門学校看護学生：10名
看護師：2名
サポートスタッフ：1名

スギ薬局 骨密度測定

スギ薬局
骨密度測定器：1台

【レンタル】
椅子：3個
机：1台
【スタッフ】
スギ薬局：2名

公民館

クラブ紹介

【レンタル】
椅子：2個
机：1台

5回立ち上がり測定

2つ椅子 × 2か所

【レンタル】
椅子：6個
机：1台
【スタッフ】
理学療法士：2名
南海福祉看護専門学校看護学生：5名
記録スタッフ：2名
サポートスタッフ：1名

休憩スペース

椅子

第二部で必要分を移動させる
⇒残りをそのまま設置し、
休憩用に活用

体操コーナー

ステージをそのまま使用

【スタッフ】
理学療法士（市役所）：1名
サポートスタッフ：1名

受付

【レンタル】
椅子：2個 机：2台
【スタッフ】
スタッフ：4名

5m歩行速度測定

4レーン設定

【レンタル】
椅子：2個
机：2台
【スタッフ】
理学療法士：2名
記録スタッフ：2名
サポートスタッフ：5名

羽衣国際大学 栄養バランスチェック

食育SATシステム（羽衣国際大学）

【レンタル】
椅子：8個
机：6台
【スタッフ】
大学教員：2名
学生：4名

高石加茂病院 血管の硬さ測定

高石加茂病院 機器搬入予定

【レンタル】
椅子：6個
机：3台
ベッド：1（手配済）
【スタッフ】
医師：1名
看護師：1名
検査技師：1名
管理栄養士：1名
MSW：1名

高石病院

【レンタル】
椅子：
机：3台
【スタッフ】
高石病院スタッフ数名

実行本部

【レンタル】
椅子：10
机：3

カモンたかいし

ピラティスビューティーメーカー
（コナミ）

【レンタル】
【スタッフ】
カモンたかいし：数名

フレイル予防体力測定事業

タイムスケジュール

開催日時 令和8年6月5日（金）13:00～

13:00		受付開始	
13:30	第一部	市長による開会挨拶 飯島先生による全体講話 ・フレイルの概念説明、イレブンチェックの解説 ・指輪っかテスト、イレブンチェック	
14:30	第二部	ミニ講座/相談ブース 啓発ブース	測定ブース
		各ブースにて体験 ・各病院ブース ・食育SATシステム ・体操ブース ・健康アプリブース アプリ登録など ・社会資源紹介ブース など	各ブースで測定 ・握力測定 10カ所 ・歩行速度測定 4カ所 ・5回立ち上がり測定 4カ所 ・血圧・体組成・ 血中酸素濃度測定 10カ所 ・骨密度測定 1カ所
15:40		～自由解散アナウンス～	
16:00		終了・自由解散	