

資 料 提 供	
令和 6年2月1日	
担当課（担当者）	電話
健康医療局健康政策課（山根・井上）	0857-26-7227
当日連絡先	080-1933-3351

## 鳥取方式フレイル予防フェアの開催及びフレイル予防月間中の関連事業について

県民の健康寿命延伸に向け、フレイル予防に関する理解促進及び社会機運醸成を目的として、県独自に2月を「フレイル予防月間」と位置づけ、市町村、関係団体、事業者等と連携し、県内での普及啓発を集中的に実施します。

そのキックオフイベントとして下記 1のとおり「鳥取方式フレイル予防フェア」を初開催します。

また、月間中に県内各地で開催されるフレイル予防関連事業をとりまとめましたので、別添のとおりお知らせします。

### 記

## 鳥取方式フレイル予防フェア

(1) 実施日程 令和6年2月4日（日）12：30～16：00

(2) 開催場所 ハワイアロハホール（湯梨浜町はわい長瀬584）

(3) 実施内容

### 1. ステージイベント（13:15～14:50）

時間	内容
12：30	開場
13：15 ～13:25	開会、「シン・現役世代リーダー」委嘱式 ・平井知事、川口 和久(かわぐち かずひさ)氏 ※「シン・現役世代リーダー」について フレイル予防の実践と県民への啓発に協力いただけることとなった川口氏(64歳)に「現役を延伸し、真に活躍する新しい現役世代のリーダー」になっていただきたいとの願いを込めて委嘱するもの。
13:25 ～13:50	講演（鳥取大学医学部 中村 廣繁(なかむら ひろしげ)教授） 「鳥取県健康寿命が大ピンチ！～人生百年時代はフレイル予防から～」
14:00 ～14:50	トークセッション（川口氏×鳥大教授陣） 川口さんの健康度測定結果をもとに各教授がフレイル予防の秘訣を伝授 ・中村 廣繁 教授…モデレータ ・浦上 克哉(うらかみ かつや)教授…脳年齢 ・小谷 勇(こだに いさむ)教授…咀嚼力 ・森田 明美(もりた あけみ)教授…食生活 ・谷村 千華(たにむら ちか)教授…骨密度

### 2. 体験ブース（12：30～13：50、14：50～16：00）

フレイル予防の3つのポイント「社会参加」「栄養・口腔」「運動」に関する測定体験等

・社会参加：脳年齢測定、嗅覚検査、ヒアリングフレイルチェック、日常生活チェック

・栄養：栄養チェック、体組成測定、「さば缶の2色サンド」試食

・歯科口腔：オーラルフレイルチェック、呼吸力検査

・運動：骨密度測定、握力、立ち上がり測定、歩行速度の測定、グラウンド・ゴルフ

※協力：鳥取大学医学部、県栄養士会、県歯科医師会、県看護協会、県理学療法士会、県作業療法士会、山陰言語聴覚士協会、県グラウンド・ゴルフ協会

(4) 参加特典

- ・各体験ブースや講演の感想を回答した方に、「フレイル予防3点セット」を贈呈
- ・ウォーキングアプリ「aruku&」での歩数が6,000歩を達成した方に、粗品を贈呈

(5) その他

- ・参加申込不要、入場無料

※詳細は、別添チラシまたは健康政策課ホームページをご確認ください。