

記者発表資料  
令和3年1月28日  
保健福祉部長寿社会政策課  
地域包括ケア推進班  
担当：半田，相澤  
電話：022-211-2552

## 2月1日はフレイルの日です！

### 自宅で実践できる「フレイル予防」の普及啓発について

フレイルとは、加齢に伴い心身機能が低下した「虚弱」を意味する言葉です。「健康」と「要介護」の中間の段階とされ、そのままにしていると要介護状態になる危険性が高いといわれています。

新型コロナウイルス感染症防止対策の影響による外出頻度の減少は、高齢者のフレイル（虚弱）を引き起こす一因となります。

県ではこれまで、この「フレイル」予防の取組として、「一般公開講座」や「専門職による相談会」に取り組んできました。

その一環として、令和3年2月1日（フレイルの日※1）から下記のとおりテレビ及び新聞等により、フレイルに関する正しい理解と自宅でできる予防方法の普及啓発を実施します。

コロナ禍でも高齢者が自宅で気軽に実践できるフレイル予防を紹介する内容となっておりますので、報道機関の皆様におかれましては、周知にご協力いただきますようお願いいたします。

〈参考〉宮城県「フレイル予防に取り組みましょう」

URL: <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/chouju/fureiruyobou.html>

#### 記

#### 1 テレビ

(1) 特集 (全3回)	内 容	ミヤギテレビ「OH!バンドス」番組内で 「身体活動」「栄養」「社会参加」をテーマごとに各日特集
	放 送 期 間	令和3年2月1日(月)から2月3日(水)
	時 間 帯	午後3時50分から午後5時53分までの「OH!バンドス」 番組内で10分間程度放送
(2) CM (全20回)	内 容	フレイル予防訴求、啓発番組の宣伝
	放 送 期 間	令和3年2月1日(月)から2月7日(日)
	時 間 帯	月～金：午前5時台から午後3時台の間（18回/週） 土：午前6時台（1回）、日：午後6時台（1回）
(3) 啓発番組 (全15回)	内 容	視聴者が気軽に実践できる体操や料理等の内容を放送
	放 送 期 間	令和3年2月8日(月)から2月26日(金)
	時 間 帯	月曜から金曜までの毎日 午前11時25分～午前11時28分（本編尺2分）

#### 2 新聞・情報紙

(1) 新聞	内 容	2月1日(フレイルの日)に合わせ、認知拡大を図る
	掲 載 紙	河北新報朝刊
	掲 載 日	令和3年2月1日(月)
(2) 情報紙	内 容	新聞未購読者向けにフレイル予防に関する記事を掲載
	掲 載 紙	河北ウイークリーせんだい
	掲 載 日	令和3年2月4日(木)

※1 「フレイルの日」とは…産学官の約100団体が加盟し、国民の健康作りを進めるスマートウエルネスコミュニティ協議会は日本老年医学会、日本老年学会、日本サルコペニア・フレイル学会と連携し、2月1日を「フレイルの日」と制定した。