



フレー！フレー！フレイル予防強化月間 「気づく」「つながる」「取り組む」ための取り組みをお知らせします

「フ(2)レイ(1)ル」予防への関心を深めるため、9月21日から10月21日までの1カ月を「フレイル予防強化月間」として岡山市独自に定め、自分や家族の健康状態に目を向け、できるだけ早い段階から適切に取り組むことができるよう、イベントや啓発活動などを行います。

1 日 時

令和8年9月21日(月・祝)～10月21日(水)

2 内 容

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下した状態のことです。早期に適切な取り組みを行うことで元気な状態を取り戻すことができます。

フレイル予防強化月間では、「気づく」「つながる」「取り組む」をキーワードに、医療関係機関(岡山市医師会・岡山市内医師会連合会・岡山市内歯科医師会連合会・岡山市薬剤師会・岡山県看護協会)や民間企業と連携しながら、フレイル予防に役立つ情報をイベントなど様々な媒体を活用して一体的かつ集中的に発信します。

【気づく】啓発イベントの開催

○強化月間キックオフイベント

日時／場所 令和8年9月24日(木)9時～15時／本庁舎1階市民ホール

内容:フレイル予防の啓発展示やフレイル健康チェック、健康測定会を行います。

○気になる。身になる。岡山ウェルネス～わたしの健“幸”チェック～

日時／場所 令和8年10月3日(土)10時～15時／JR岡山駅地下通路広場(北区駅元町)

内容:健康に関するブースで体験・チェックを行います。

○介護予防フェスティバル 2026

日時／場所 令和8年10月21日(水)13時30分～15時30分

／イオンモール岡山5階 おかやま未来ホール(北区下石井)

内容:あっ晴れ! もも太郎体操の活動者表彰、特別講演等

申込締切:令和8年9月30日(水)

(別紙に続く)



【つながる】フレイル健康チェックの勧奨

令和8年9月21日(月・祝)から10月31日(土)までにフレイル健康チェックを受けた人には、粗品のほか、抽選でサイコロ型木製カレンダーや㈱明治の宅配商品が当たります。

○市内約 180 の薬局や医療機関等で、随時フレイル健康チェックを実施

○“出前”フレイル健康チェック測定会を実施

日時／場所

9月25日(金)10時～12時／吉備公民館(北区庭瀬)

9月27日(日)10時～14時／北ふれあいセンター(北区谷万成)

9月29日(火)13時30分～16時30分／岡山市ウェルポートなださき(南区片岡)

10月8日(木)9時30分～12時30分／光南台公民館(南区宮浦)

【取り組む】フレイル対策チャレンジ企画

○フレイル予防に大切な3つのポイント(運動・栄養・社会参加)に関する取り組みに3週間チャレンジ

○チャレンジシート(公民館や各ふれあいセンター等で配布)の提出は10月1日(木)から11月30日(月)までに各介護予防センター、介護予防教室、又は10月21日(水)の介護予防フェスティバルに提出

○チャレンジシート提出者には記念品をプレゼント

※その他、期間中は新聞広告、懸垂幕掲出(本庁舎)などによる広報活動を実施します

3 その他

- ・詳細は別紙にてご確認ください。
- ・取材を希望する場合は、事前に担当課までご連絡をお願いします。

【問い合わせ先】

岡山市 地域包括ケア推進課 金安・中田ゆ 直通086-803-1256 内線29360



2026.9.21 ▶ 10.21

フレ～！フレ～！

フレイル予防強化月間



フレイル予防に関連した「気づく」「つながる」「取り組む」イベント実施します！

フレイルとは？

加齢とともに心身の活力（例えば筋力や認知機能など）が低下した状態のことです。早期に適切な取り組みを行うことで、元気な状態を取り戻すことができます。

気づく

フレイル予防で元気をキープ！
～強化月間キックオフイベント～

啓発展示、フレイル健康チェック、明治安田
牛乳による健康測定会を行います。

日時：9月24日(木) 9時～15時
場所：市役所本庁舎1階 市民ホール



家族で健“幸”につながる体験・チェックが
楽しめます！

日時：10月3日(土) 10時～15時
場所：JR岡山駅地下通路「エキチカひろば」



あっすれ！むち太郎体操の活動者表彰や
特別講演などを実施します。

日時：10月21日(火)
13時30分～15時30分
場所：イオンモール岡山5階
おかやま未来ホール



詳しくはこちら

つながる

フレイル健康チェック

25項目の質問に回答し、握力測定
(所要時間は15分程度)。
チェックした方全員に粗品[※]をプレゼント！
※おおむね65歳以上が対象

◆常設フレイル健康チェック実施機関

市内約180か所の薬局、医療機関など

◆“出前”チェック会場

- ・9月25日(金) 10時～12時 吉備公民館
- ・9月27日(日) 10時～14時 北ふれあいセンター
- ・9月29日(火) 13時30分～16時30分
岡山市ウエルポートなださき
- ・10月8日(水) 9時30分～12時30分 光南台公民館

抽選でプレゼント！^{※2}

9月21日から10月31日までにチェックを
受けた方にいずれかをプレゼント！^{※2}

- ◆明治 宅配商品(ドリンク6本) 30名
- ◆サイコロ型木製カレンダー 100名



画像はイメージです。



のまりが日印

取り組む

フレイル対策チャレンジ企画

3週間のフレイル対策チャレンジに挑戦して
プレゼントをもらおう!!!

- ※シートはふれあいセンターや
公民館、HPで入手可
- ※提出は10月1日から11月末
まで
- ※おおむね65歳以上が対象



詳しくはこちら



岡山市地域包括ケア推進課 ☎086-803-1256

※1 先着順。粗品の配付は予告なく終了、変更となることがあります。また、在庫がない場合は、お渡しできないことがあります。

※2 抽選に当たったの注意事項

・賞品を選ぶことはできません。

・抽選は、岡山市民生の10/31時点で65歳以上の方が対象です。期間中に実施機関又は介護予防教室や各種イベントでフレイル健康チェックを受け、

チェックシートを提出してください。チェックシートに氏名、生年月日、住所、連絡先を記載している必要があります。

(当選発表)当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。チェックシートに記入された氏名、住所あてに送付します。



↑強化月間の
詳細はこちら

岡山市フレイル健康チェックシート

赤枠の中を記入して薬局などの実施機関にもっていきこう！

記入した情報は、フレイル予防・介護予防に関する案内、指導、岡山市の実態把握のために使用します。また、情報は厳重に管理し、適正な取扱いを行うための措置を講じます。
これらに同意のうえ、赤枠の中を記入してください。



チェック日	年	月	日	性別	男	女
フリガナ	電話番号					
氏 名						
住 所 〒 岡 山 市 区						
生年月日 年 月 日 (歳)						

◆「はい」が「いいえ」や「どちらか」を、⑩は数字を記入してください。

黄色 部分は実施機関記入欄

日常生活活動チェック

① バスや車中で1人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
② 日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
③ 預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
④ 友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
⑤ 家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ

運動機能チェック ※3点以上で運動に該当

⑥ 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
⑦ 椅子に座った状態から何らかの姿勢で立ち上がっていますか	0. はい	1. いいえ
⑧ 15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
⑨ この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
⑩ 転倒に対する不安は大きいですが	1. はい	0. いいえ

栄養チェック ※2点以上で栄養に該当

⑪ 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
⑫ 体重 kg 身長 cm (BMI -)	1. はい	0. いいえ

※(基準値) BMI=(体重(kg)÷身長(m)÷身長(m))が18.5未満の場合は「1. はい」を返す。

口の機能チェック ※2点以上で口腔(コウクウ)に該当

⑬ 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1. はい	0. いいえ
⑭ お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
⑮ 口の渾きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

(実施機関の方へ) このチェックシートの原本を岡山市まで送付してください。ご本人用、実施機関用はコピーをとってください。

同じくもりチェック ※3点以上で認知に該当

⑯ 週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
⑰ 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ

物忘れチェック ※1点以上で物忘れに該当

⑱ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
⑲ 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0. はい	1. いいえ
⑳ 今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

こころの健康チェック ※2点以上でこころに該当

㉑ (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
㉒ (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1. はい	0. いいえ
㉓ (ここ2週間)以前は来にできていたことが今はおっくうに感じられる	1. はい	0. いいえ
㉔ (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
㉕ (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

以下は、実施機関が記入してください。

合計点数		点
合計点数	判 定	
0～3点	非該当	特に問題はありません。1年に1回はフレイル健康チェックを受けましょう。
4～7点	プレフレイル	フレイルにならないよう、生活習慣を見直しましょう。
8点以上	フレイル	せ介護状態にならないよう、介護予防に取り組んでください。 個々の状態に応じた、専門職の指導を受けることをお勧めします。
	個別指導希望を聞き取ってください。希望しない場合は、電話番号に同意がないが確認をください。	
	介護保険サービス等の利用	有 ・ 無
	岡山市内で「第1」の場合のみ	個別指導の希望
	有 ・ 無	有 ・ 無

[測] ※体重と身長のいずれかが男性128kg以上、女性118kg以上は「基準値を満たす」を選択。

握力測定	右手()kg 左手()kg	基準値を満たす	基準値を満たさない
------	-----------------	---------	-----------

指導内容

1) 第1の矢 (栄養)	5) いずれにも該当要素なし
2) 第2の矢 (体力)	6) その他
3) 第3の矢 (社会参加)	
4) 別紙資料 (口腔)	

実施機関名	チェック実施者名
-------	----------

主催 岡山市 /(公財)岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター

先着500名様
全席指定

要申込

介護予防 フェスティバル 2026

参加費
無料

申込み受付
9/30(水)
必着

※定員になり次第、受付を終了します。

開催
日時

10月21日 水

開場時間 12時30分

開演時間 13時30分～15時30分

会場

イオンモール岡山5階
(岡山市北区下石井1丁目2-1)

おかやま未来ホール

介護予防への理解を広げ、多くの方に関心を持ってもらうために、ゲストを招いて講演会を行います。また、「あっ晴れ！もも太郎体操」に取り組まれている、95歳以上の方の表彰式も行います。多くの方のご参加をお待ちしております。

(※手話通訳・要約筆記でのサポート有)

市長表彰



あっ晴れ！もも太郎体操
95歳以上 参加者表彰

特別講演



濱家 輝雄 先生
人を一人ぼっちにしない町
おかやま！

展示・測定



12時30分～
ホワイエで実施！

地域包括支援センター展示
握力測定 ほか

あっ晴れ！もも太郎体操とは？

「歩く力」「食べる力」を高めるために、ストレッチ体操・お口の体操・筋力トレーニングを組み合わせた体操です。

地域にある身近な会場に通い、体操に取り組むことで、心身機能を高めることはもちろん、地域住民の交流や見守りができる“集いの場”づくりにもつながります。



会場までのアクセス・申込み方法は裏面のページをご覧ください。

人を一人ぼっちにしない町 おかやま！

少子高齢化が現実になった社会生活の中で、人と人の繋がりが薄れ「ひとりぼっち」を感じている人が増えています。残念で寂しいですね！

あなたの町・地域ではいかがでしょうか？昭和の時代に置き忘れたものとは？

皆さんと一緒に考えてみようと思います！

倉敷芸術科学大学客員教授
元RSKアナウンサー



濱家 輝雄 先生

会場アクセス

イオンモール岡山 5階

＜駐車場・駐輪場について＞

- ・会場には来場者用の駐車場はありません。
- ・イオンモール岡山のお客様用駐車場・駐輪場（自転車・バイク）は、すべて有料です。

《駐車場料金》平日：最初の2時間無料 / 以降15分毎に100円

《駐輪場料金》毎日：最初の2時間無料 / 以降2時間毎に100円

※お買い上げ金額に応じて、割引サービスを受けることができます。

＜アクセス＞

【バスの場合】「イオンモール岡空前・源吉兆庵本社前」下車すぐ

【電車の場合】JR岡山駅 徒歩5分



詳しくは、「イオンモール岡山ホームページ」をご確認ください。

申込み・問い合わせ先

（公財）岡山市ふれあい公社 地域包括支援課 事業係

〒702-8002 岡山市中区桑野715-2

TEL. 086-274-5136

FAX. 086-274-5137

【受付時間】
月～金曜
9:00～17:00
(土・日・祝日を除く)

申込みフォームから、申込みをされる方はこちらの二次元コードをご利用ください。



お申込み後、こちらから代表者様宛てに、座席番号を記載したハガキを送付いたします。

10/14(水)までにハガキが届かない場合は、お手数ですが、問い合わせ先までご一報ください。

申込み方法

ここを切り取ってご提出ください

①持参 ②郵送 ③FAX ④電話 ⑤申込フォーム

・①②③の場合は、【必要事項】をご記入の上、お申込みください。

・④の場合は、必要事項をお伝えください。

必要事項

介護予防フェスティバル 2026

■参加人数：(人) ※一度に申込みできる人数は、最大5名までです。

■代表者氏名：

■代表者電話番号：

■代表者住所：(〒 —)

岡山市 区



チャレンジの取り組み方

STEP
1

3週間チャレンジ！

毎日ひとつフレイル予防の取り組みを行います。続けられそうなものは、その日以外も続けてみてください。3週間色々な取り組みにチャレンジ！

※取り組みなかった日があっても構いません。



STEP
2

提出期間 **令和8年10月1日(木)から
令和8年11月30日(月)まで** (当日消印有効)

提出用紙を『切り取り線』に沿って切り取り、以下のいずれかの方法でご提出ください。

○ 持参：市生涯学習の介護予防教室や介護予防センター（下記参照）、
または介護予防フェスティバル2026へ、直接お持ちください。

介護予防教室



介護予防
フェスティバル
2026



○ 郵送：封筒に応募用紙を入れて郵送してください。

STEP
3

記念品の受け渡し（10月1日以降） ※ なくなり次第、配付を終了します。

○ 介護予防教室や介護予防センター、介護予防フェスティバル2026へご持参の場合

▶ その場で記念品をお渡しします。

○ 郵送で提出の場合

▶ 後日、介護予防センターよりご連絡いたします。

【問い合わせ先・提出先】

◆中区・東区の方◆

岡山市ふれあい介護予防センター
〒702-8002 岡山市中区桑野715-2
☎086-274-5211

◆北区の方◆

岡山市ふれあい介護予防センター 北事務所
〒700-0071 岡山市北区谷万成2-6-33
☎086-251-6517

◆南区の方◆

岡山市ふれあい介護予防センター 南事務所
〒702-8021 岡山市南区福田690-1
☎086-230-0315

岡山市ふれあい
介護予防センター
ホームページ



※詳細を詳しくいます。
ぜひご覧ください！

令和8年度 フレイル対策チャレンジシート

岡山市委託事業

毎日ちょっとでOK！ 元気アップ3週間チャレンジ

～ 小さな習慣で続けるフレイル予防 ～



フレイルってなに？

フレイルとは、加齢とともに心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態です。
早い段階で気づき、対策をとることで、健康な状態を取り戻せる大切な時期です。

フレイル予防に大切な3つのポイント

フレイルを予防・改善するために大切なことは、

「運動」「栄養（食生活・お口）」「社会参加」

これら3つ全てを意識しながら、バランスのとれた生活を心がけましょう。



取り組んでGetしよう

休日も使える！

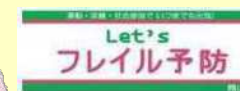
あなたのフレイル予防を

サポートする1枚です。

受け渡しは10月1日からです。

先着1,000名様

岡山市オリジナル！
フレイル予防タオル プレゼント！



（公財）岡山市ふれあい公社 岡山市ふれあい介護予防センター

スタート!!

月 日

毎日ひとつ、フレイル予防の取り組みにチャレンジ!! 続けられそうなものは、その日以外もやってみよう!!

※取り組みなかった日があっても構いません

1日目

タオルを使って
柔軟性アップ



2日目

嚥下機能アップ

口の中で舌を
ぐるぐる回してみよう!!
右回り・左回りで
10回ずつ挑戦!



3日目

血流を促進

かかと上げ
10回
×3セット



4日目

五感を刺激し
脳の活性化

外出して、季節を
感じるものを
探そう!



5日目

手軽に
たんぱく質をとる

おやつで
たんぱく質をとろう
チーズ、カステラ、
ヨーグルトなど



6日目

バランス・筋力
アップで転倒予防に

片足立ち1分に挑戦!
左右やってみよう



12日目

ビタミン・食物繊維
で体の調子を整える

緑黄色野菜や海藻を
とろう!



11日目

心の健康アップ

良かったことを
寝る前に3つ
思い出そう



10日目

大切な歯や
入れ歯を守る

鏡を見ながら
いつもより1mmに
歯磨きしよう



9日目

運動+たんぱく質で
筋肉の回復と成長を
ぐっと助ける!

椅子を使った
スクワットを10回!!
終わったら、
乳製品をとって
みよう!!



8日目

握力アップ!

手を前に伸ばして
力強く! 素早く!
グーパー運動30回



7日目

お口のうるおいアップ

舌をしっかり大きく
左右に動かしてみよう!
×10回



13日目

体力アップに!

いつもより
早歩きを
してみよう



14日目

早口言葉で
話す機能アップ

『白桃持った桃太郎、
後楽園で狂ダッシュ』
大きな声で、口を
しっかりと動かして
10回!



5日目

気分リフレッシュ!

初めての道を通って
散歩をしよう



16日目

おいしく高い
栄養価がとれる

旬のものを
食べよう!



17日目

脳と体を
同時に鍛える

足踏みをしなが
好きな歌を
1曲歌おう!!



18日目

バランス能力向上
歩行姿勢の安定に!

椅子に坐って
床に広げたタオルを
が指でたぐり寄せよう
縦方向に1~3回



19日目

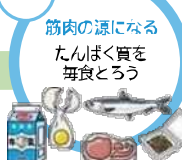
かむ力アップ

かみ込えがある
ものを30回
かんで食べよう



20日目

筋肉の源になる
たんぱく質を
毎食とろう



21日目

最終日、頑張ろう!
もっと筋力アップ!

椅子を使った
ゆっくりスクワットを
1日合計30回!!



フレイル対策チャレンジ 提出用紙

名 前 _____

〒 _____

住 所 岡山県 _____ 市 _____ 区 _____

電話番号 _____

年 齢 _____

※本事業は、おおむね65歳以上の市内在住の方が対象です

取り組んだ感想

●今後続けたい取り組みは? _____

●まだ取り組んでいない感想は? _____

3週間の取り組みは
どうでしたか?
これからも続けて、
元気アップ!!



ゴール!