

宝塚市政記者クラブ各位

## 宝塚市×コープこうべ×武庫川女子大学 「宝塚市フレイル予防イベント@ピピアめふ」を初開催

本市は、「いつまでも宝塚でいきいき暮らす」ことを目指し、フレイル予防を推進しています。

2月1日の「フレイルの日」にちなんで、本市では2月をフレイル予防普及月間として啓発に取り組み、今回、ピピアめふの空きテナントを活用し、包括連携協定を結ぶコープこうべと武庫川女子大学の協力のもと、お買い物のついでにフレイルを楽しく学べるイベントを初めて開催します。

- 1 日時 2月17日(月) 13時～16時
- 2 場所 ピピアめふ1(宝塚市売布2-5-1)  
1階 コープめふ 生活用品売場前



### 3 内容

- (1) 武庫川女子大学学生によるウォーキング講座
- (2) 健康状態チェック(フレイルチェック・血管年齢測定・握力測定)
- (3) 保健師によるフレイル予防個別相談
- (4) 栄養士によるフレイル予防のための食事の提案

※場所 地階 コープめふ 食料品売場

- (5) フレイル予防チェックシートの記入

※シートを提出した人(先着100人)には大豆やさば味噌煮などの  
記念品を贈呈(コープこうべ提供)



### 4 参考(フレイルとは)

加齢により心身の活力が低下した状態を意味する言葉で、健康と要介護のあいだの状態のことを指します。予防対策をすることで健康寿命の延伸につながります。

## 5 その他、フレイル予防普及月間連動事業

### (1)「図書館 DE フレイル予防」

宝塚市立図書館（中央・西）で、フレイル予防の特設コーナーを設置

### (2)「コープ DE フレイル予防」

市内コープこうべ食料品売場 8 店舗で、フレイル予防啓発 POP を掲示

### (3)「宝塚料理店 DE フレイル予防」

市役所 1 階宝塚料理店で、フレイル予防の特設コーナーを設置

市役所職員への啓発も兼ねて実施します（一般利用可）

### (4)「薬局 DE フレイル予防」

市内薬局で、フレイル予防リーフレットを配布（宝塚市薬剤師会協力）



 宝塚市立図書館  
Takarazuka City Library



 コープこうべ



 一般社団法人  
宝塚市薬剤師会



詳細：<https://www.city.takarazuka.hyogo.jp/kurashi/nenkin/1000081/1059063.html>

## 6 問い合わせ先

医療助成課 TEL：0797-77-9103（直通） 担当：<sup>ほそや</sup>細谷・伊藤（美）