



一般社団法人健康美増進協会

健康美立国 J A P A Nプロジェクトの全国運動として

「フレイル対策セミナー」運動を開始いたします。

一般社団法人健康美増進協会（所在地：東京都中央区、代表：西舘好子）が推進する「健康美立国 JAPAN プロジェクト」の全国運動としまして、「フレイル対策セミナー」の普及活動を2021年9月より開始いたします。

近年の外出自粛や運動不足により、筋肉が衰えて“フレイル”状態になる方が増えています。“フレイル”とは、加齢により心身が老い衰えた状態で、一般的に要介護状態になる手前の段階であり、歩行速度の低下や体重の減少などが見られます。“フレイル”の問題は、国や自治体も力を入れている問題ですので注目度も高まっています。

要支援・要介護者は年々増え続けており、国の医療費や介護保険費の負担は深刻なものになっています。健康な段階と支援が必要な段階の中間にあたる“フレイル”への対策をすることで、要支援・要介護状態にならないための予防をすることができます。要支援・要介護の人口増加防止と、より多くの方々に“フレイル”に対する理解深めてもらい、適切な対応をとってもらうための活動として、「フレイル対策セミナー」運動を開始いたします。



健康美立国 JAPAN プロジェクト

hbps

＜免疫機能や体の老化防止＞

参加無料

フレイル対策セミナー

日程	月 日 ()	
	時 分 ~ 時 分	
会場		
参加費	無料	

ご両親のフレイル対策に最適！ 一般社団法人健康美増進協会
年齢問わずご参加いただけます。 代表理事 **西館 好子**

【セミナープログラム】

1. フレイルとは？
2. 「フレイル予防」体操の紹介
3. 体内クリーニングについて

主催： 一般社団法人健康美増進協会
協賛： 株式会社Sプラン
開催店舗名：
ご参加希望の方は、下記までご連絡ください！
お問い合わせはこちら：

健康で若々しく生きるために。
あなたも「フレイル」対策しませんか？

フレイルとは？

フレイルとは、年齢により心身が衰え、「介護状態になる一歩手前」の状態のことを指します。近年、外出自粛や運動不足により、筋肉が衰え、フレイル状態になる方が増えています。「フレイル」への対策は、**要介護状態にならないための予防**として注目されています。

以下にあてはまる方は要注意！

- 歩行速度が遅くなった
- 体重が減少した
- 活動量が低下した
- 疲労感が強い
- 握力が低下した

要支援・要介護になる方が増加しています！

要支援・要介護者は年々増え続けており、2025年には、国民医療費が52.3兆円にまで増加することで、医療費増が起ると言われています。「健康な段階」と「支援が必要な段階」の中間にあたるフレイルへの対策をすることで、**要支援状態にならないための予防**をすることができます。



※参照「令和3年高齢者の生活自立（健康面）」p.31 健康・福祉より引用

あなたもHbpsフレイル対策セミナーに参加して、要支援にならないための方法を学びませんか？

ご参加希望の方は、表面の連絡先までご連絡ください！

「フレイル対策セミナー」とは、接骨院・整体院・スポーツクラブなどの店舗とタイアップしてセミナーを実施し、内容はフレイルについての基礎知識や予防方法について行います。セミナーは一般社団法人健康美増進協会のカリキュラムを学習したマスターセラピストやHbpsパートナーが実施をし、「フレイル対策セミナー」を全国へ普及していきます。



健康美立国 JAPAN プロジェクト

hbps

Hbps パートナー 募集

＜免疫機能や体の老化防止＞

全国フレイル対策運動開始

健康長寿な社会を一緒に目指していただける Hbps パートナーの募集を行っており、全国で 10,000 人を目指しています。

フレイル対策セミナーの実施店舗および Hbps パートナーの募集の詳細につきましては、ホームページをご覧ください。

当協会は「健康美」を保つことができる社会を作ること、そして元気で美しい日本社会に貢献することをミッションとしております。全国運動を開始し共同体でムーブメントを起こすことにより、ミッション達成のために尽力をしております。

【この件に関するお問い合わせ先】

[会社名] 一般社団法人健康美増進協会

[部署名] 広報・企画部

[担当者名] 大平・新堀

[TEL] 03-6228-6338

[Email] contact@hbps.or.jp