



## 石川県津幡町 資料提供

令和7年10月29日  
町民生活部 町民課  
担当:木村 敬一  
☎076-288-7924

### 国民健康保険ヘルスアップ事業 「アザレア」からはじめるフレイル予防

#### 1. 概要・目的など

令和4年における我が国の平均寿命は男性81.05歳、女性87.09歳ですが、健康寿命は男性72.57年、女性75.45年でそれぞれ約9年と約12年の差があります。

健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現と増加を続ける医療費の抑制には平均寿命を上回る健康寿命の延伸を実現することが必要です。

津幡町では健康寿命延伸を目的に、生活習慣病やフレイルの予防に有効な「運動習慣」を日々の生活に取り入れていただくため、津幡町住吉公園屋内温水プール「アザレア」での運動プログラムを活用した「運動習慣」づくり事業を実施します。

#### 2. 開催日時・日程

令和7年 11月 5日(水)・12日(水)・19日(水) 10時～11時30分

#### 3. 場所

津幡町住吉公園屋内温水プール「アザレア」  
津幡町字庄ハ27番地1(津幡町住吉公園内)

#### 4. 出席者

13名

津幡町の国民健康保険および後期高齢者医療制度の被保険者で参加申込のあった方

#### 5. その他(注意事項など)

なし

津幡町住吉公園屋内温水プール

## 「アザレア」からはじめるフレイル予防

生活習慣病の改善やフレイル※の予防に日常的な運動習慣は大変有効です。津幡町では「アザレア」での運動プログラムを通じて運動を「習慣」にしていただくためのお手伝いをいたします。

アザレアの専門講師が皆さんの体力に合わせて指導します。

※フレイルとは…病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のこと



内 容	プールまたはスタジオでの運動プログラム体験、健康講話、体組成測定
対 象	津幡町の国民健康保険加入者 及び 後期高齢者医療制度加入者
日 程	プールコース <1回45分> <b>募集終了</b> <del>10月8日(水)・15日(水)・22日(水)</del> ※3回受講必須 スタジオコース <1回45分> 11月 5日(水)・12日(水)・19日(水) ※3回受講必須
参加費	3回 計 1,500円
特 典	3回休まず参加された方対象 <b>年度内の有効期限があります</b> ○ドリンク1杯またはペットボトル飲料1本無料進呈 ○「アザレア」会員入会金の割引 <b>登録手数料 3,300円が別途必要です</b>
申 込	町電子申請サービス・電話・町民課 国民健康保険係窓口(11番)
問合先	津幡町役場 町民課 国民健康保険係 電話:076-288-7924