お達者
+PLUS

いつまでも、
いきいきと暮らせる地域へ



自治体向け｜介護予防事業・フレイル予防施策

お達者健診PLUS

― 5つの尺度で「元気に生きる力」を、やさしく見える化。

通いの場・総合事業・健康教育の現場で、高齢者の老化の度合いを多面的に把握し、
行動変容と継続支援につなげるプログラムです。
「該当／非該当」といった二元の判定だけでは見えにくい“5つのバランス”を、5角形で直感的に共有します。

- 5角形レーダーチャートで多面的に可視化
- 住民の納得感をつくるフィードバック
- 自治体・地域包括等の運用に合わせて設計

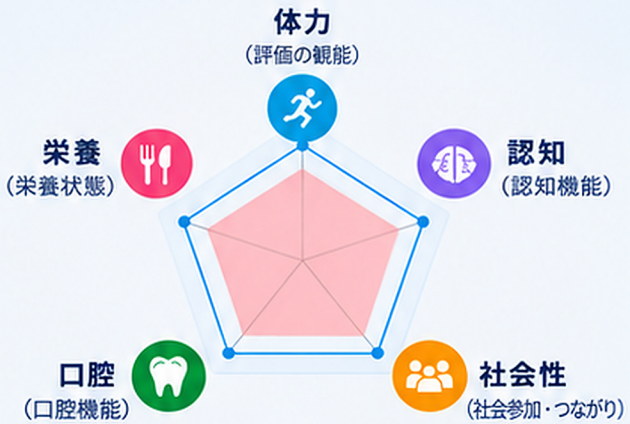
こんな地域の課題はありませんか？

高齢化の進展
後期高齢者の増加により介護予防の取り組みがますます重要に。

フレイルの早期発見が難しい
健診だけでは日常生活に必要な機能や社会性までは把握しにくい。

住民一人ひとりに合った支援が必要
画一的な支援ではなく、個々の状態に応じたきめ細かな支援が求められる。

お達者健診PLUSなら
5つの尺度で「元気に生きる力」を見える化



期待できる効果

健康寿命の延伸
フレイルの早期発見・早期対応で、いきいきとした生活を支援。

地域のつながり強化
通いの場や地域活動への参加促進で、社会的フレイルの予防に。

施策の効果検証
データに基づくPDCAで、介護予防事業の質を高めます。







導入までの流れ

1. **ご相談**
地域の課題・目的に応じたご提案を行います。

2. **試行実施**
一部地域・団体での試行実施も可能です。

3. **本格導入**
運用サポート・研修により、スムーズな導入を支援します。



お問い合わせ
一般社団法人 健康長寿支援センター
kenko-choju@otasshaplus.jp
お気軽にご相談ください。資料のご請求・オンライン説明も承ります。

お達者
+PLUS