




高齢者の保健事業と介護予防等の一体的実施事業

「フレイル予防」で健康長寿

フレイルとは加齢によって体や心のはたらき、社会的つながりが弱くなった状態のことを言います。
令和5年度「高齢者の質問票」から本市の高齢者には次のような健康課題がみえてきました。

-  この1年間に転倒したことがある人が多い
-  1日3食きちんと食べていない人が多い
-  6か月間で2～3kgの体重減少があった人が多い

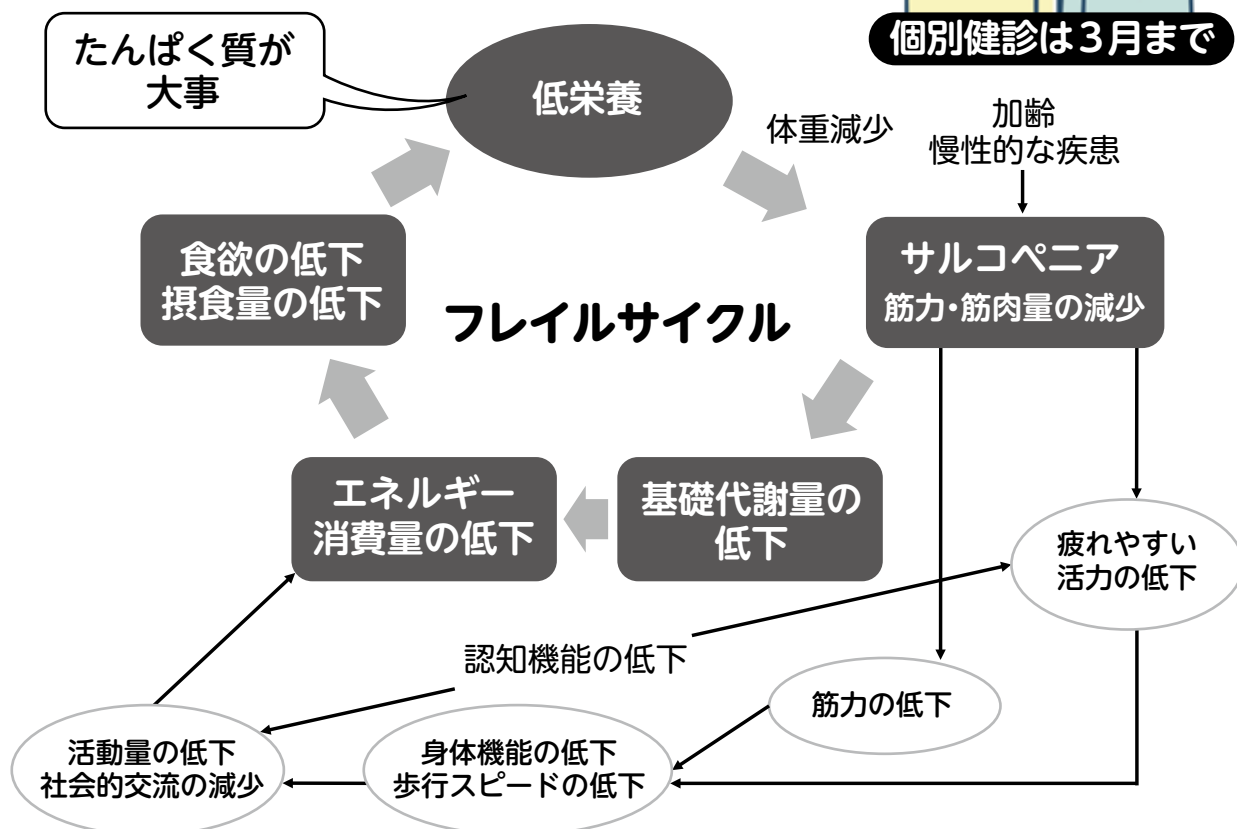
毎日食事をしていても、栄養バランスが偏っていたり、肉や魚などのタンパク質が少なかったりすると、筋力が低下し体重も減少してしまいます（下図参照）。

体重を減らさないため、そして転倒予防のためにも、1日3食、タンパク質を意識した食事（※）をきちんと食べるようにしましょう。
※腎臓に疾患がある人や食事制限などがある人は、主治医に相談してください。

後期高齢者健診では、フレイルや低栄養かどうかを知ることができます。健診を受けて自分の健康状態を確認しましょう！



個別健診は3月まで



自分では気付かないうちにフレイルが進行している可能性があります。加齢のせいだと諦めず、60代からはフレイル予防を意識して毎日元気に過ごしましょう。市保健センターでは、後期高齢者のみなさんを対象に介護予防（フレイル予防）や生活習慣病重症化予防に着目した取り組みを行っています。フレイルや健診結果に関することなど、詳しく話を聞きたい人は気軽に相談してください。保健師や管理栄養士が個別相談に対応します。

◆問い合わせ 市保健センター（☎44-8270、85-7119）