

あなたは  
大丈夫ですか？

## ✓ フレイルの兆候 セルフチェック

複数当てはまる場合は、フレイルの可能性が…。フレイル予防に取り組みましょう！

 <input type="checkbox"/> 6カ月で体重が2～3kg減った	 <input type="checkbox"/> 以前より疲れやすくなった	 <input type="checkbox"/> 外出や運動の機会が減った	 <input type="checkbox"/> 立ち上がりや歩行が遅くなった	 <input type="checkbox"/> 物忘れが多くなった、集中力が続かない
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## フレイル予防の3つの柱

<h3>運動習慣</h3> <p>運動、社会活動など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ウォーキング、体操、筋力トレーニングなどの運動をする</li> <li>■家事や趣味など、体を動かす機会を増やす</li> </ul>	<h3>栄養</h3> <p>食・口腔機能</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■肉、魚、卵、大豆製品など、たんぱく質を積極的に取り、バランスの取れた食事を心掛ける</li> <li>■のどが渇く前にこまめに水分を取る</li> <li>■歯や口の健康を保つ</li> </ul>	<h3>社会参加</h3> <p>就労支援、余暇活動など</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■友人や家族との会話、地域活動に参加する</li> <li>■好きなことや興味のあることに取り組む</li> </ul>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3つの柱を支えるのは【定期的な健康チェック】

**フレイルと生活習慣病**

生活習慣病は、食・運動などの生活習慣が関わって発症・進行する高血圧や糖尿病、脂質異常症などの病気の総称です。日本人の死因の約5割を占め、福津市では男女ともに高血圧が最も多く見られます。

フレイルと生活習慣病は相互に影響し合う関係にあります。生活習慣病はフレイルを引き起こし、また生活習慣病の人がフレイルになると、その後の健康状態が悪化するリスクが高まります。フレイル状態から回復するためには、生活習慣病の予防や管理がとることも重要です。

**フレイルは早期発見と予防が大切**

フレイルには「可逆性」という特性もあります。今の自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すこともできます。また、高齢者自身だけでなく、その周囲の人々もサポートし合いながら、健康で自立した生活を送ることができるよう努めましょう。フレイルを予防するポイントは上図の3つの柱と「定期的な健康チェック」です。

## 今日から取り組めるフレイル予防講座の申込受付中!!

対象 福津市民の高齢者を中心とした団体や個人的なグループ(3人以上)

●講話「適塩生活をはじめましょう」(管理栄養士)

・自宅のみそ汁の塩分チェック

●講話「バランス食で健康生活」(管理栄養士)

・自宅のみそ汁の塩分チェック

●講話「お口と歯の健康～オーラルフレイルの予防と対策～」(歯科衛生士)

申し込みは  
市いきいき健康課  
☎0940・34・3351へ



## 特集 「いつまでも元気に」 その鍵を握る「フレイル予防」

年齢を重ねるとともに「いつまでも元気に過ごしたい」という気持ちは高まっていくものです。今回は「フレイル(虚弱)」に着目し、予防や対策について考えてみましょう。

問い合わせ 市いきいき健康課 ☎0940・34・3351

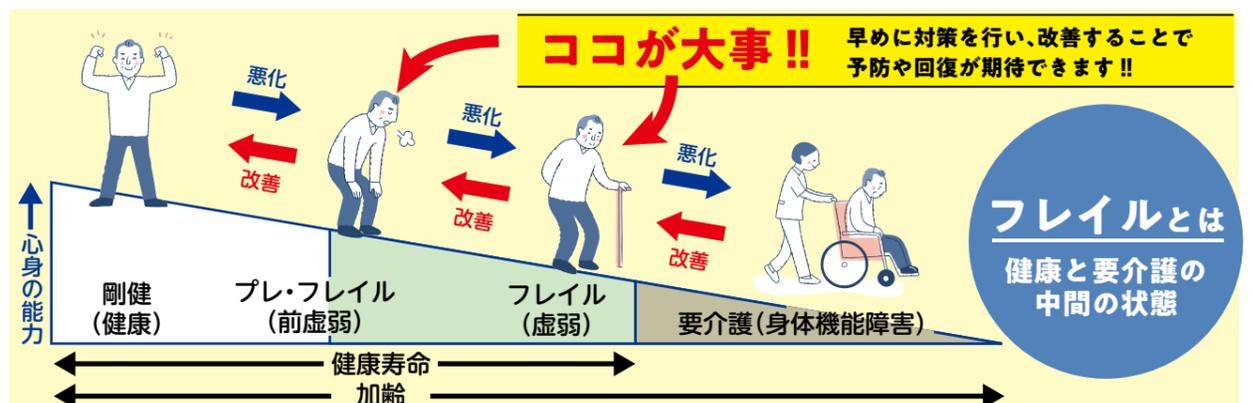
△フレイル予防のための体操講座を楽しそうに受講する健康レクサポーターの会の皆さん

**65歳以上の約10%がフレイルに陥っている**

市の令和5年度健康自立期間(健康に自立して生活できる期間)は男性81.9歳、女性85.2歳と全国や県の平均よりも長く、その期間も延伸しています。いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送る。そんな高齢期を過ごすには「フレイル」の予防・対策が鍵となります。

フレイルとは「健康な状態と要介護状態の中間に位置する、身体機能や認知機能が低下した状態」を指します。年齢を重ねていくと、心身などにダメージを受けたときに回復できる力が低下し、疲れやすくなったり、食欲がなくなったりすることがあります。これらの症状が複合的に現れると、健康に過ごすことができている状態からフレイルの状態に陥り、さらにはフレイルが進行すると、生活を送るために支援を受けなければならぬ要介護状態に変化していきます。

東京大学高齢社会総合研究機構の飯島勝矢教授の研究では、自立して生活している65歳以上の高齢者の約10%がフレイルに該当し、約50%がフレイル予備軍(プレ・フレイル)であることが示されています。



## 目指せ!80歳まで100キロウォーク

## 人との触れ合いが元気の秘訣



Interview vol.2  
**原山 順一**  
Harayama Junichi

※HbA1cの正常値の範囲  
[4.6 ~ 6.2]

**週**に4回、健康増進室で2時間運動し、体力年齢は45歳という原山順一さん、75歳の読書は1日3時間以上、ボウリングやウォーキングなど多趣味で、行橋・別府100キロウォークに14回続けて出場している強者です。65歳まで休まず働き、会社での検査で血糖値や血圧が高いと指摘されても度外視してきました。退職後、市の特定健診を受診したところ、HbA1cの数値は糖尿病の正常値の範囲を大きく超える「7.9」。この結果に「このままではダメだ」と、健康増進室で運動を始め、食事療法を実践。すると、わずか3年で数値は6.1に。「健康増進室で半年ごとに検査し、数値化することで見直すきっかけや励みになった」と、現在も維持管理を徹底しています。

「妻は料理上手で、食事面でも支えてくれた。本当に感謝している」と話す原山さん。間もなく金婚式を迎え、夫婦ともに「今が一番幸せ。いつ終わりが来ても悔いはない」と言います。健康を維持し、大切なパートナーとともに過ごす充実した日々幸せを感じていました。



**福**間南地域の子育てサロン「なんしょつと」で、ひととき元気に子どもと戯れている大森さん、73歳。「やりたいことをやって人生を楽しみたい」と、畑仕事をしながら談笑したり、子どもと遊んだり、人との触れ合いを目的で楽しんでいきます。

そんな大森さんは、初めて子どもを授かったときに「妊娠中毒症になりかけている」と医師に告げられました。「妊娠中は細かいことを気にせず、何でも食べていた。それからは食生活を改めた」と話します。特に取り組んできたのが「減塩」で、減塩料理教室で作り方を習い、普段の食事から減塩に努め、食生活の改善に取り組んできました。食生活改善推進会の一員にもなり「日々、学び続けている」と言います。

これまで毎年受診してきた健診結果は良好だったけれど、今年は幾つかの数値が高くなった大森さん。「この歳になって、以前ほど食事に気を使わなくなったからかもしれない」と、健診結果を受けて、生活習慣を見直そうと意気込んでいました。



Interview vol.1  
**大森 静代**  
Omori Shizuyo



健診は受けて終わりではありません

# 健診で健康になるためのヒントを見つけましょう!

通院は「治療」健診は「予防」

# 年に1回は健診を受けましょう!

※健診受診日に加入している保険で健診種別は異なります  
社会保険に加入している人は、自分が加入している保険に確認しましょう

- 自分で自分のからだをケアできるよう保健師・栄養士の専門スタッフが結果表の見方や生活習慣病との関連を伝えます。
- 予約制「結果説明会」に参加されたかたは身体健康度がその場で分かる「体組成測定」や家庭のみそ汁の「塩分測定」も同時にできます。

**今** 健診は 予約しよう!

健診日や場所は、広報4月号に折り込まれた「健康ガイド」をご覧ください。「かかりつけ医療機関」に直接ご相談ください。

■問い合わせ・申し込み  
市いきいき健康課(ふくとぴあ)  
☎0940・34・3351

がん検診は全市民対象です!

詳しい情報はコチラ→



市いきいき健康課が5月中旬から順次発送



**福津市国民健康保険**

30~74歳の福津市国民健康保険に加入している人

**特定健診**

【健診受診場所】

集 **七** 個

【受診費用】

500円

←30歳代は受診不可

**後期高齢者医療保険**

75歳以上の全ての人および75歳未満で後期高齢者医療制度に加入している人

県後期高齢者医療広域連合が4月下旬から順次発送

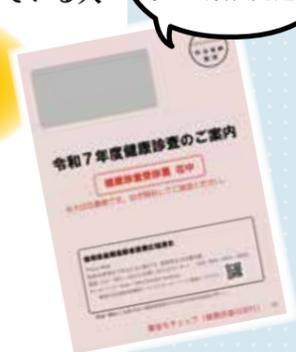
**後期健診**

【健診受診場所】

集 **七** 個

【受診費用】

500円



集 集団健診   七 医師会病院健診センター   個 個別健診(40歳以上が対象)   ※年齢は受診日当日時点

市いきいき健康課 鈴木保健師