

安足健康 Net 通信では皆様の健康づくりに役立つ情報を発信しています。
今回は「フレイル」「女性の健康」についてお届けします。

フレイルについて

最終ページの佐野市からの
『こころの健康づくり教室』
の御案内もご覧ください

フレイルとは、

加齢にともない心身の機能が低下し、「健康」と「要介護」の間の
虚弱な状態のことをいいます。



あなたは
大丈夫??



フレイルは、早い時期に予防や
治療を行えばより健康な状態に
戻すことが可能です！

フレイルのセルフチェック ひとつでも当てはまる人はフレイル予防に取り組みましょう



☐ 6か月間で体重が
2～3kg減った



☐ 疲れやすくな
った



☐ 体を動かすこと
が減った



☐ 筋力（握力）が
低下した



☐ 歩くのが
遅くなった

フレイルは、大きく3つの種類に分けられます

フレイルは様々な要因が積み重なって生じたり、次々と他の要因を引き起こして悪化します。例えば、他者や社会とのつながりが減少することで生活範囲が狭くなり、身体的な活動量の減少、認知力の低下を引き起こすと考えられます。

身体的フレイル

筋力の低下や歩行速度の低下、疲れやすさなど、身体機能が低下した状態

筋力の低下 歩行速度の低下
バランス低下 身体的疲労感
視力低下・視野制限
難聴



社会的フレイル

加齢にともない社会とのつながりが希薄化することで生じる独居や経済的困窮の状態

社会的フレイル

一人暮らし
友人や近隣者の不在
支援者の不在



身体的 フレイル

社会的 フレイル

精神・心理的 フレイル

記憶力の低下
気分の落ち込み
対応力の低下
不安
うつ状態



精神・心理的フレイル

定年退職やパートナーを失ったことなどから引き起こされるうつ状態や軽度の認知症の状態

(参考：公益財団法人長寿科学振興財団 フレイル予防・対策 基礎研究から臨床、そして地域へ、厚生労働省 Web マガジン厚生労働 2021 年 11 月号)

フレイルは高齢者だけの問題ではありません！
筋力や心身の活力の低下は働く世代からの注意が必要です！

フレイルを予防しよう！

栄養、運動、社会参加に取り組むことがフレイル予防につながります。

低栄養を予防しよう

- ✓ 1日 10品目 からまんべんなく食べる
- ✓ たんぱく質をしっかりとる
- ✓ 栄養をしっかりとる
- ✓ 水分を十分とる
- ✓ 食欲を増すための工夫をする

| | | | |
|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--|
| 肉類 <input type="checkbox"/> | | 緑黄色野菜 <input type="checkbox"/> | |
| 魚介類 <input type="checkbox"/> | | 海藻 <input type="checkbox"/> | |
| 卵 <input type="checkbox"/> | | いも <input type="checkbox"/> | |
| 大豆や大豆製品 <input type="checkbox"/> | | 果物 <input type="checkbox"/> | |
| 牛乳・乳製品 <input type="checkbox"/> | | 油脂 <input type="checkbox"/> | |

お口の手入れも忘れずに

- ✓ 歯みがき
- ✓ よくかんで食べる
- ✓ 定期的な歯科健診受診

栄養
+ 口腔機能
食べる

運動
動く

社会参加
人と交わる

運動しよう

- ✓ ウォーキングであれば、1日あたりの歩数の目安は、

男性

20～64歳
9,000歩
65歳以上
7,000歩

女性

20～64歳
8,500歩
65歳以上
6,000歩

社会参加・ 人とつながろう

- ✓ 外出しよう
- ✓ 家族や友人と連絡をとりあおう
- ✓ 地域活動に参加しよう

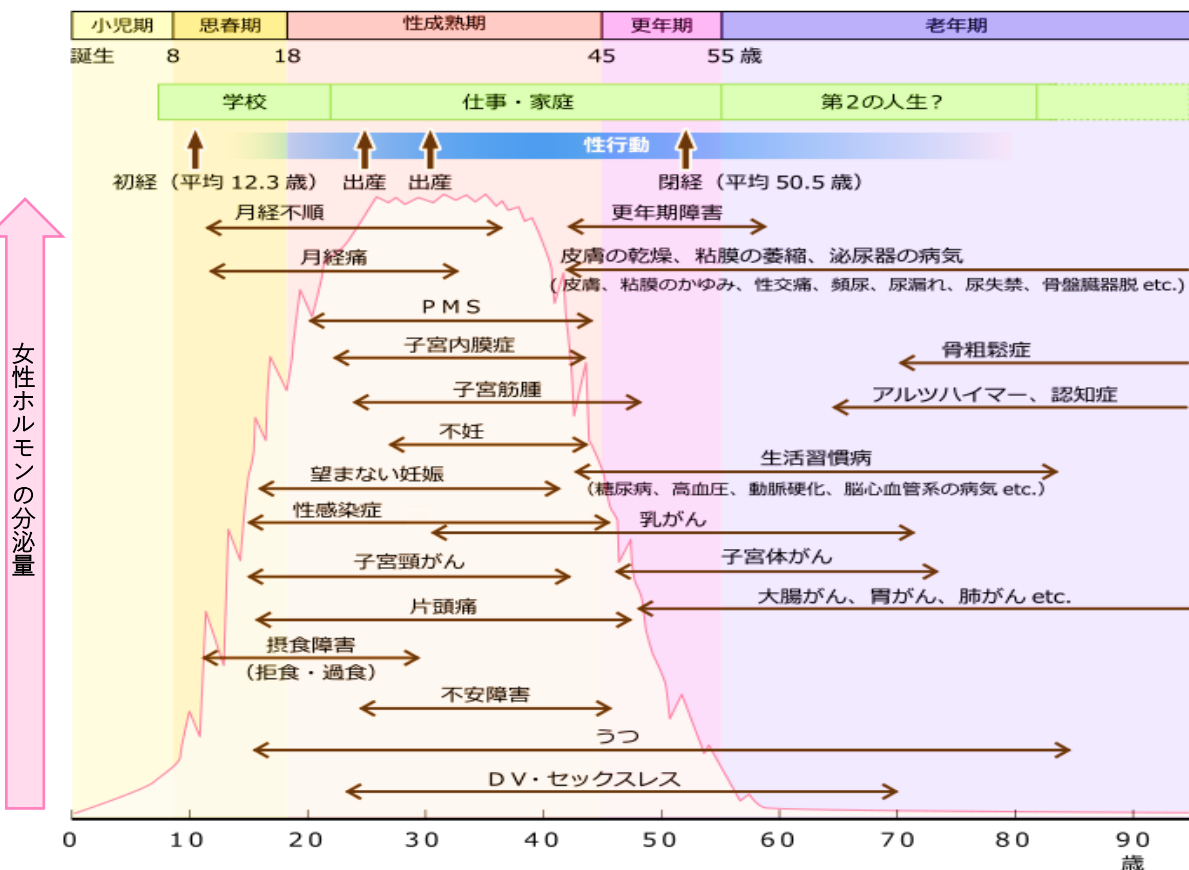


女性の健康について

3月1日～8日は
「女性の健康週間」

女性はライフステージごとに女性ホルモンの分泌量が変化するため、女性ホルモンの増減に伴い起こりやすい病気・トラブルが変わってきます。

〈女性ホルモンの分泌量とライフステージごとに起こりやすい病気・トラブル〉



(出典：女性の健康推進室ヘルスケアラボ)

骨粗しょう症は老年期に起こりやすいですが、骨が形成される思春期にしっかり運動し、栄養を摂って骨量を上げておくことで骨粗しょう症になりにくくなります。また、若年女性のやせは、妊娠・出産を通じて次世代の健康にも影響を及ぼす可能性があります。

ライフステージによる健康課題の変化や、次世代の健康にも目を向けて、健康づくりに取り組みましょう。

女性とフレイル

女性は男性よりフレイルの人の割合が多いという研究報告があります。その理由は、女性は男性より平均寿命が長く、介護を必要とする期間も長いと考えられています。フレイル予防は健康寿命を延ばすことにつながります！

(参考：日本生活習慣病協会 日本女性のやせすぎ問題とその栄養対策 Part2)

発行 栃木県安足健康福祉センター協議会健康づくり推進部会
問い合わせ先(部会事務局)：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病
Tel 0284-41-5895
<http://www.pref.tochigi.lg.jp/e55/ansoku-index.html>

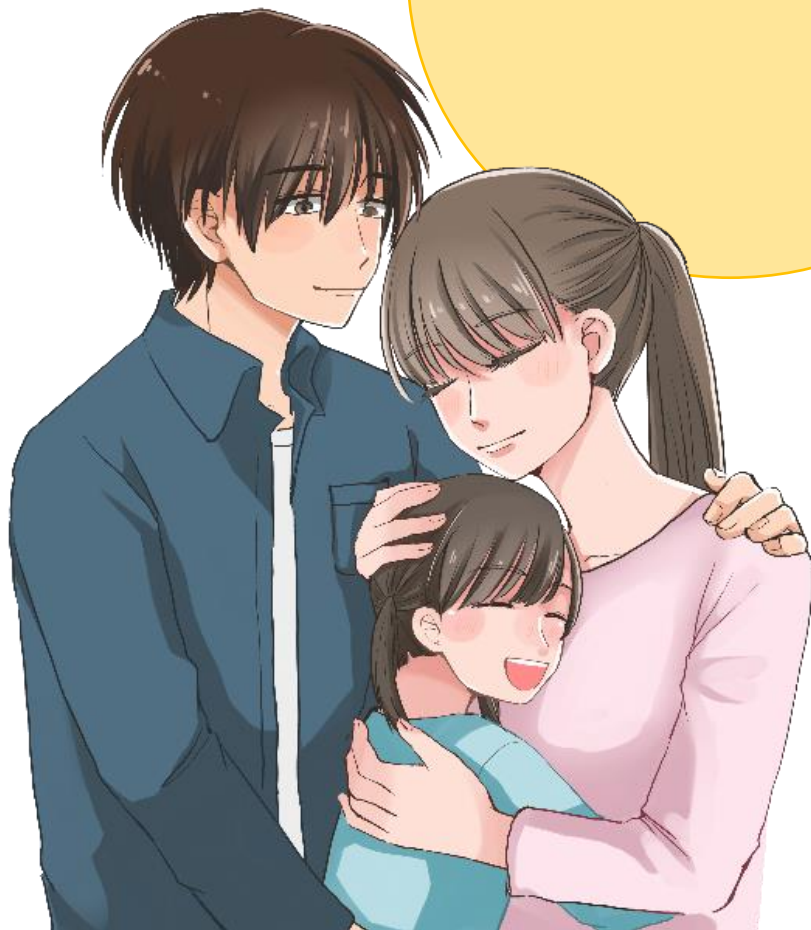
こどもの自殺予防について

—こどもの SOS に気づき、 支えるためにできること—

こどもの
自殺予防

こどもの
SOS

参加費
無料



○日時 令和 8 年 3 月 2 日 (月)
午後 1 時 3 0 分～3 時

○場所 佐野市保健センター 2 階
(大橋町 2042 番地) ★駐車場について詳しくは裏面へ

○講師 大沼 元子 氏 (佐野市教育センター 臨床心理士、公認心理師)

○対象 先着 5 0 名 (市内在住・在勤の方、在学の方の保護者、教育・子育て支援に関わっている方)

○申込み 申込みフォームまたはお電話でお申込みください。

★ご参加の方には粗品をプレゼントします！
ぜひご参加ください！

申込みフォームは
こちらから！！



【お電話でのお申込み・お問合せ】健康増進課 健康づくり係

電話：0283-24-5770

当日の駐車場について

佐野市保健センター駐車場が満車の場合は
佐野市郷土博物館の駐車場 をご利用ください。

