元気に暮らせる時間を延ばそう
今日から始めるフレイル予防

年齢とともに心身の機能が衰え始める状態を「フレイル」（虚弱）といい、健康な状態と介護が必要な状態の中間に当たります。フレイルは、早いうちに生活習慣などを見直すことで、健康な状態に戻すことができます。いきいきと自分らしく高齢期を過ごすために、元気なうちからフレイル予防に取り組みましょう。

増加する要介護者

「人生100年時代」といわれるほど長寿社会となった日本では、平均寿命の延伸とともに、要介護の認定者数も増加しています。

令和6年11月末時点（暫定）の県の要介護（要支援）認定率は19・8％、春日市においては16・5％です。この割合は年々増加しており、今後も増加することが見込まれます。

健康寿命（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間）を延ばすためには、フレイル予防が鍵となります。

早めの気付きが大切

市は、令和5年度に「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査（※）」を実施しました。その結果、多くの人が、加齢に伴う心身の変化に不安を感じていることが分かりました。

フレイルの進行を防ぐには、「前よりも疲れやすくなった」「歩く速度が遅くなった」といった小さな変化に気付き、早めに予防に取り組むことが大切です。

〈調査結果の一例〉

転倒に対する不安が大きい	49.6%
物忘れが多いと感じている	35.3%
固いものが食べにくくなった	32.0%

※市の65歳以上の要介護認定を受けていない人の中から無作為抽出した1,200人を対象に、調査を実施しました（回収率60%）。

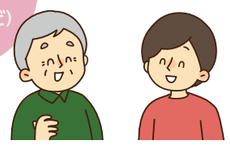
フレイル予防の3本柱

自分に合った方法で、無理なくフレイル予防に取り組みましょう。
さまざまな取り組みを合わせて実践することで、より効果が得られます。

栄養（食事・口腔機能）

- バランスのよい食事をしっかりと取りましょう。
- 歯科検診や口腔体操で口の機能を維持しましょう。

社会参加（つながり、地域交流など）



- 友人や知人と交流しましょう。
- 趣味のグループに参加し、活動を楽しみましょう。

運動（身体活動など）

- 週1回以上、ウォーキングなどの運動をする習慣を身に付けましょう。
- 体操や筋力トレーニングなど、自分ができる運動を継続して行いましょう。

問い合わせ先
高齢課高齢者支援担当
☎（584）1111㈹
F（584）3090
ID 1009884

やってみよう フレイルチェック

「イレブンチェック」の回答欄Bに5つ以上当てはまる人や、「指輪っかテスト」で輪っかの内側に隙間ができてしまった人はフレイルの可能性があります。

イレブンチェック

	設問	回答欄 A	回答欄 B
栄養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気を付けた食事を心掛けていますか。	はい	いいえ
栄養	野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか。	はい	いいえ
栄養	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れますか。	はい	いいえ
栄養	お茶や汁物でむせることがありますか。	いいえ	はい
運動	1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか。	はい	いいえ
運動	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか。	はい	いいえ
運動	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか。	はい	いいえ
社会参加	昨年と比べて外出の回数が減っていますか。	いいえ	はい
社会参加	1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか。	はい	いいえ
社会参加	自分が活気にあふれていると思いますか。	はい	いいえ
社会参加	何よりもまず、物忘れが気になりますか。	いいえ	はい

指輪っかテスト

ふくらはぎの最も太い部分を、両手の親指と人差し指で囲んでみましょう。足の筋肉量を測定します。（東京大学高齢社会総合研究機構による評価法）

低 ← サルコペニアの可能性 → 高
（加齢による筋肉量の減少、筋力低下）

囲めない　ちょうど囲める　隙間ができる

フレイル予防教室

専用のチェックリストの結果から、それぞれに合った介護予防教室の案内をします。

対象　市に居住する65歳以上で、要介護（要支援）認定を受けていない人

日時　4月24日㈭
午後2時～3時30分

場所　総合スポーツセンター会議室

内容　フレイル予防についての講義、軽運動

定員　50人（申込先着順）

持ってくるもの　筆記用具、上靴、飲み物

申込方法　4月1日㈫～18日㈮に市ウェブサイト（ID1014089）から申し込むか、窓口、電話、ファクスのいずれかで住所、氏名、年齢、電話番号を伝える

▲市ウェブサイト

介護予防教室

令和7年度に実施する介護予防教室については市ウェブサイト（ID1015667）を見てください。高齢課窓口でも案内しています。

▲市ウェブサイト