

- 松戸市住民基本台帳人口=498,994人
 - 高齢者人口(65歳以上)=127,717人
 - 高齢化率(※)=25.6% (令和2年3月31日時点)
- (※)65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合

発行/松戸市 編集/高齢者支援課
〒271-8588 松戸市根本387の5
☎047-366-7343 FAX047-366-7748
URL https://www.city.matsudo.chiba.jp/



健康寿命の延伸に向けて

フレイル予防

人生100年時代は、近い将来にやってきます。いつまでもいきいきとした生活を送るため「フレイル」を予防して皆さんの健康づくりに役立てませんか？

健康寿命を延ばしましょう

私たちの平均寿命は伸び続け、男女ともに80歳を超えています。長い人生をより豊かなものにするためには、寿命だけではなく、**心身ともに健康に過ごせる期間=健康寿命**を延ばしていくことが大切です。できるだけ長く、生きがいを持って自立した生活を送るように、健康寿命について考えましょう。

フレイルとは？

高齢期に心身の機能が低下し、不健康になりやすい状態を表す言葉です。具体的には筋力が低下して歩くのが遅くなったり、疲れやすくなり閉じこもりがちになるなどの心身が衰えた状態のことです。フレイルになると、近い将来に日常生活の制限を招きやすいとされています。自立した生活を長く続けるためには、フレイルを予防することが重要です。そのためには「**食事・運動・社会参加**」の3つのポイントに気をつけることが大切です。今のうちから良い生活習慣を実践し、フレイルを予防して、可能な限り自立した状態を保ちましょう。

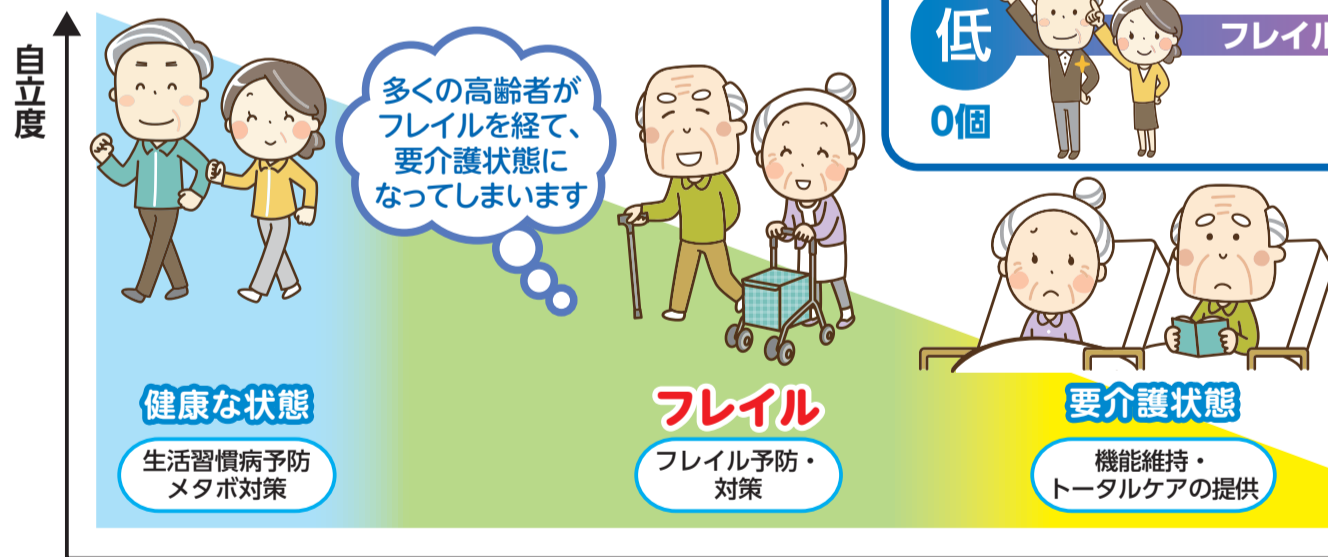
ご自身で、身近な人や家族と一緒にチェックしてみてください！

簡単!フレイルチェック

- 6カ月で体重が2~3kg以上減った
- 体を動かすことが減った
- 筋力(握力)が低下した
- 疲れやすくなった
- 歩くのが遅くなった
- 固いものが食べにくくなった
- お茶や汁物でむせることがある

出典:東京法規出版「健康長寿のキーワード フレイルって、何?」、厚生労働省「後期高齢者の質問票」をもとに作成

1つでもあてはまったら**フレイル**の可能性がります!



健康寿命と平均寿命との差は、ここ10年以上大きな変動が見られません。この差を縮めていくことが大切です

平均寿命 男性 81.41歳 女性 87.45歳 (令和元年度)

健康寿命 男性 72.14歳 女性 74.79歳 (平成28年度)

制限なく自立した生活を送れる期間

健康寿命と平均寿命の差
男性=約9年 女性=約12年

出典:厚生労働省ホームページ「令和元年簡易生命表」(厚生労働省)
(URL https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/life/life19/index.html),
「辻一郎、健康寿命及び地域格差の要因分析と健康増進対策の効果検証に関する研究、厚生労働科学研究費補助金」
(厚生労働科学研究成果データベース閲覧システム)(URL https://mhlw-grants.niph.go.jp/niph/search/NIDDO0.do?resrchNum=201809005A)をもとに作成



健康寿命を延ばすには?フレイル予防から始めよう! 2面に続きます