

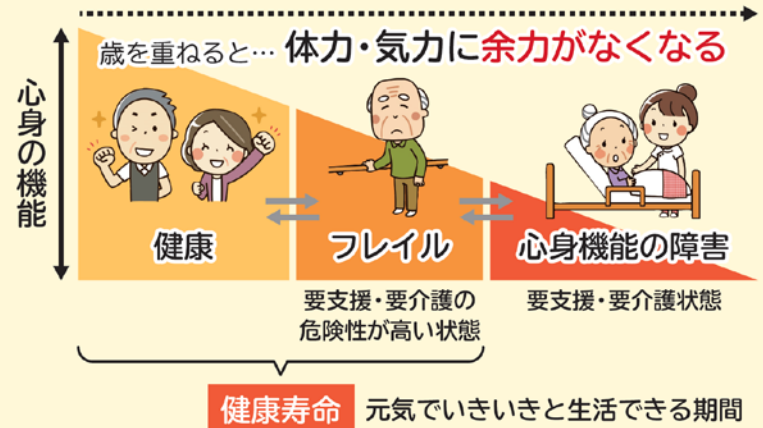
栄区民の健康状態実態調査

～フレイルに関連する要因は？～

栄区全体の結果

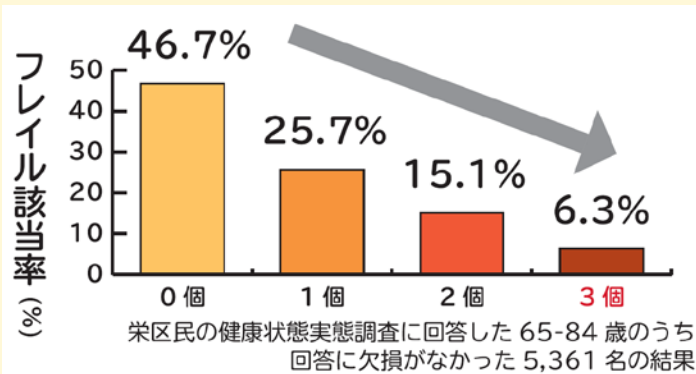
“フレイル”ってなに？

からだやこころの機能の低下によって、要介護に陥る危険性が高まっている状態をいいます。



フレイルを先送り（予防）することが、健康寿命を延ばすことにつながります。

フレイル対策のポイントは、3つの柱をそろえること



- 運動**
週1回以上の運動習慣あり
- 社会参加**
月1回以上の社会参加がある
- 栄養**
食品摂取多様性得点が4点以上

運動・社会参加・栄養

実践している数が多い人ほど、フレイル該当率が低い
実践していないものを“ちょい足し”するのがおすすめです。

健康長寿に大切な3つの視点



地域みんなで取り組もう！
健康長寿さ・か・え

