



INDEX

- 人生100年時代、フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう!
鳥取大学医学部・中村廣繁教授
- 始めましょう!フレイル予防
米子市の取組紹介
- みんなでフレ飯レシピ

お知らせ

米子市からフレイル度チェック案内ハガキを送っています。届いた方はぜひフレイル度チェックを試してみましょう。(12月20日発送)

※このご案内は7月にフレイル度チェックの案内を送付した方のうち、未実施の方に送付しています。



米子市
イメージ
キャラクター
ヨネギーズ



鳥取大学医学部
健康鳥取!
スマート・ライフ・
プロジェクトキャラクター
とさかちゃん

米子市 フレイル予防 アプリ

ご自身のスマホでいつでもどこでも健康チェック!
フレイル度を知ることが健康づくりの第一歩です。



簡単!

①まずはダウンロード...

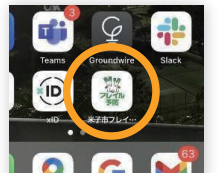
iPhone



①QRコード読み込み



②「入手」をタッチ



③ダウンロード後、画面にアイコンが出る

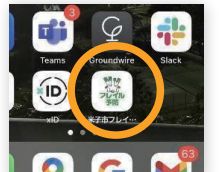
Android



①QRコード読み込み

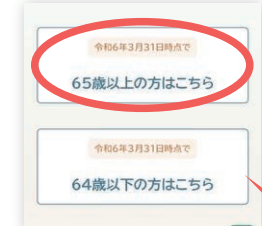


②「インストール」をタッチ

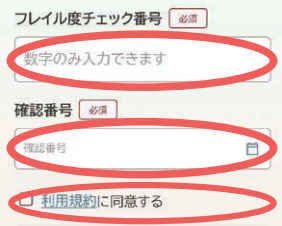


③ダウンロード後、画面にアイコンが出る

②ログインと登録



①「65歳以上の方はこちら」を選択後、ログインを押す



64歳以下の方は、こちらを選択するだけ!

米子市からの郵送物に記載されています

②フレイル度チェック番号と確認番号を入力

※番号が不明な方はフレイル対策推進課までご連絡ください。問い合わせ先: 3ページに記載

③利用規約を確認し、にチェックを入れて進む



④氏名などを入力し、「本人確認コードを送信」を押す



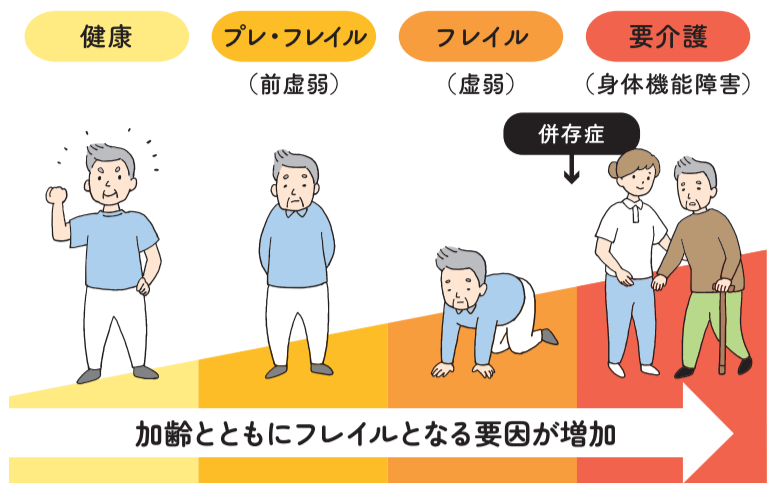
⑤SMS(ショートメール)で届いた番号と、新しく考えたパスワードを入力

登録完了!

フレイルとは

健康な状態と要介護の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。適切な治療や予防を行うことによって健康な状態に改善したり、進行を遅らせることができます。

フレイルの進行



鳥取大学医学部「健康鳥取!スマート・ライフ・プロジェクト」パンフレットより

人生100年時代、 フレイルを予防して 健康寿命を 延ばしましょう!

フレイル予防はなぜ大切なのでしょうか。その背景や予防のポイントについて、健康寿命の延伸を目指し、「健康鳥取!スマート・ライフ・プロジェクト」を推進されている鳥取大学医学部の中村廣繁教授のお話を紹介します。



鳥取大学医学部
中村廣繁教授

人生100年時代を迎えて

1980年、日本では100歳以上の高齢者が千人以下でしたが、2012年にはその50倍の5万人以上になりました。人生100年時代、つまり超高齢社会の到来です。

日本の高齢化率は2020年の時点で28.9%、鳥取県は32.4%、米子市は29.3%でした。2045年、米子市の高齢化率は34.8%になり、全国平均の36.8%を下回ると予測されています。しかし、油断は禁物です。年齢とともにいろいろな病気が増え、80歳以上では半数が3つ以上の併存疾患を持っています。人生を楽しむために大切なのは、もう一つの寿命、「健康寿命」です。

健康寿命とは?

健康寿命とは、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です。ポイントは、病気があっても生き生きと日常生活を送ることができるかど

うかです。日本は長寿国ですが、平均寿命と健康寿命の差はまだ大きく、男性で約9年、女性で約12年の開きがあります。健康寿命を考える上で、全てにおいて悪いのは生活習慣病です。

鳥取県の健康寿命は、2019年の国民生活基礎調査で男性が全国ワースト3位、女性がワースト7位でした。健康寿命が短ければ、せつかく長生きしても幸福度や満足度が低下し、家族にも介護費や看護の負担がかかります。社会的な問題もあります。

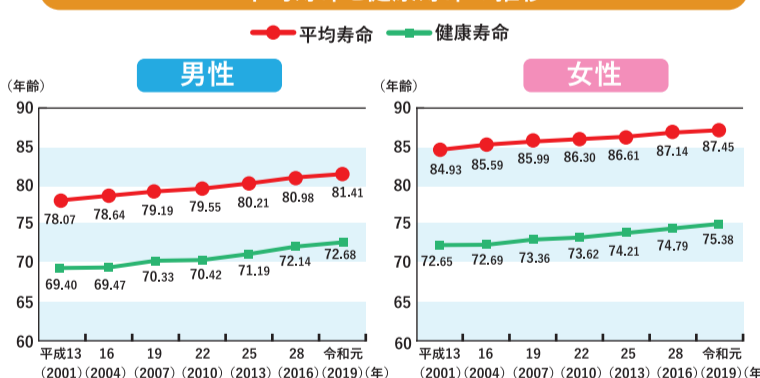
豊かな自然に恵まれた鳥取県で、なぜ健康寿命が短いのでしょうか。鳥取県民の1日の歩行数は全国最低レベルで、全国平均に比べ20〜64歳の歩行数が約千歩少ないという現状があります。健康を維持するには、禁煙、適度の運動、健全な食事、心の健康といった生活習慣が大切です。

「健康鳥取!スマート・ライフ・プロジェクト」イメージキャラクター とさかちゃん



とさかは4色(運動・栄養・社会参加・生活習慣病対策)運動の後は、ポシエットの中の梨で栄養補給
健康を守る妖精

平均寿命と健康寿命の推移



資料:平均寿命:平成13・16・19・25・28年・令和元年は、厚生労働省「簡易生命表」、平成22年は「完全生命表」
健康寿命:厚生労働省「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」

健康寿命を延ばすために

フレイルは、健康な状態から要介護へ移行する中間の段階です。回復可能なこの段階で予防することが、健康寿命の延伸につながります。

鳥取大学医学部では「健康鳥取!スマート・ライフ・プロジェクト」を立ち上げ、身体的フレイル(ロコモ)対策▽オーラル(口腔)フレイル対策▽社会的(心の)フレイル対策▽フレイル防止(健康増進)対策の4本柱で、総力を挙げて活動しています。皆さんに親しんでもらおうと、「とさかちゃん」というキャラクターも作りました。

で、自分に合った運動を継続し、体を動かしましょう。口腔ケアと歯周病ケアなどでオーラルフレイルを予防することは、健全な食事の摂取につながります。

社会的フレイル対策は、認知症予防など。人や社会とのつながりを持ち、生き生きとした生活を送りましょう。社会とのつながりを失うことは、次々にフレイルが進行する「フレイル・ドミノ」の起点になります。若い人も無関係ではありません。生活習慣病を予防し、心臓病、脳血管障害のリスクを軽減しましょう。中でも、禁煙と過剰な飲酒の防止が大切です。

米子市はフレイル予防に積極的に取り組み、ホームページでも情報を発信しています。鳥取大学医学部のホームページでもプロジェクトの詳しい情報を紹介していますので、ぜひご覧ください。人生100年時代を生きる子どもたちに、フレイルを理解してもらおうことも重要です。

こうしたフレイル対策を包括的に行うことで、将来、鳥取県の健康寿命が全国1位となるよう、米子市から健康寿命アップ大作戦を皆さんとともに進めていきましょう!

健康鳥取!スマート・ライフ・プロジェクト



米子市フレイル対策推進課

