

お元気ですか

●医師会だより No.301 2025.5月号

みんなでよりそい すこやか いわて

健康寿命を伸ばそう!

～決め手は『フレイル予防』!～

介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送ることができる期間を示す『健康寿命』が、2022年は男性72.57歳、女性75.45歳であり、県別に見ると、岩手県が男女ともにワースト1位(男性70.93歳、女性74.28歳)という結果でした※1。健康な状態から、要介護、寝たきりに至る途中で『フレイル(虚弱)』と呼ばれる状態になるため、健康寿命を伸ばすには、この『フレイル予防』が重要なカギとなります。

岩手県は男女で最短!

※1 厚生労働省 2024年12月『健康寿命の令和4年値について』

フレイル(虚弱)とは

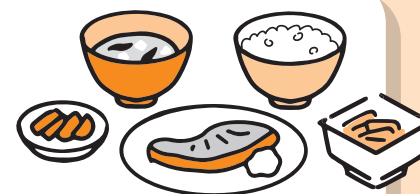
フレイルとは、加齢や疾患によって身体的・精神的なさまざまな機能が徐々に衰え、心身が弱くなった状態をさします。

体重減少、疲労感、筋力低下、歩行速度低下、活動量低下などがみられます。



栄養

食・口腔機能



- ① 食事(たんぱく質をとる、バランスよく食べる)
- ② かむ力を維持(定期的な歯科健診、オーラルフレイル予防)



もしフレイルになっても、**栄養・身体活動・社会参加の3つの柱**に取り組むことで改善できることがわかっています。食事内容や運動については、**かかりつけ医にも相談**しましょう。

健康寿命3本の柱!

身体活動

よく動くことが心の健康にも!

- ① たっぷり歩く、なるべく階段を使う
- ② ちょっとがんばって筋トレ



社会参加

就労・余暇活動・ボランティアなど

- ① 前向きに社会参加を!
- ② お友達などとの会話も大事に!



病院に行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら相談!

午後11時以降も対応!

こども夜間ケアダイヤル

受付時間/午後11時～翌朝8時
電話番号はどちらの時間帯も同じです

ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は6/25(水)です。



〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20
TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589
協賛 岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



救急医療電話相談
#7119 24時間・365日
IP電話:019-656-1774



こども救急相談電話 ☎019-605-9000
受付時間/午後7時～午後11時 または ☎#8000
※PHS・ダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。