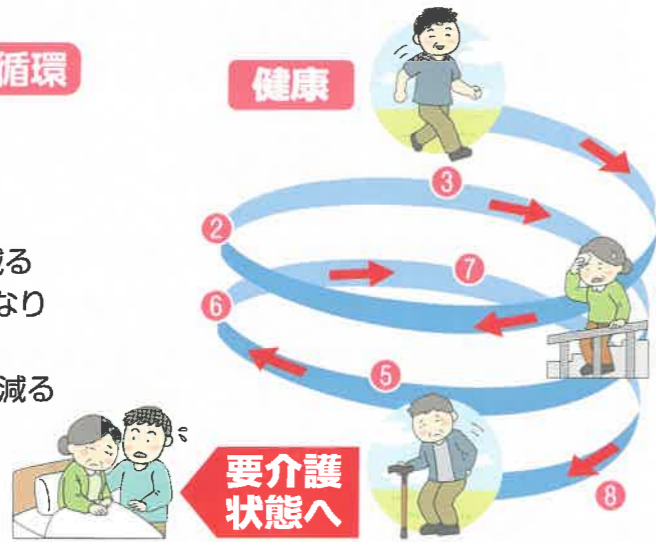


「フレイル」について知っていますか？

「フレイル」とは、加齢に伴い筋肉や心身の活力が低下し、環境の変化や病気に弱い状態のこと。高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て「要介護状態」になると考えられています。いつまでも元気に過ごすためには、フレイルの予防が大切です。

フレイルが進む悪循環

- 1 食欲が落ちる・口腔機能が低下する
- 2 食べる量が減る
- 3 筋肉が減る・体重が減る
- 4 動くのがおっくうになり体を動かさなくなる
- 5 外出が減り、楽しみが減る
- 6 さらに食欲が落ちる
- 7 低栄養状態になる
- 8 身体の機能が衰える



見逃さないで!! フレイルのサイン

「疲れやすくなった」「歩きにくい」「食欲がない」はフレイルのサインかもしれません。早めに気づいて適切な対応(食事の改善や運動等)をすることで健康な状態に戻ることが可能です。

BMIが目標より低い場合はフレイルに要注意

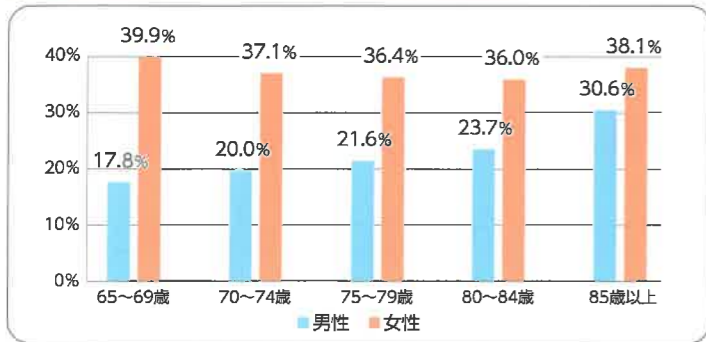
結果通知書でBMIを確認しましょう

高齢者の「やせ」はフレイル状態に陥りやすくなります。健診の結果を確認するだけでなく、普段から体重を測定するようにしましょう。

年齢	目標とするBMI※
65歳以上	21.5~24.9

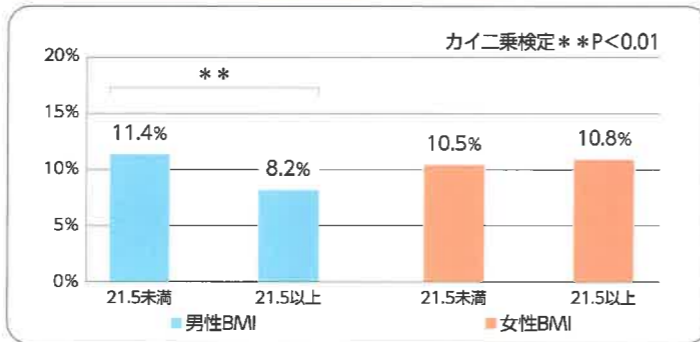
※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

65歳以上の「やせ(BMI21.5未満)」の割合



令和2年度特定健診・基礎健診結果

外出が週1回未満の人の割合(75歳以上)



令和2年度基礎健診結果

男性は年齢が上がるほど「やせ」が多くなり、女性では若いうちから「やせ」の人が多く傾向があります。75歳以上の男性では、BMIが低いほど外出の頻度が低くなっています。外出の機会が減ることで、体を動かすことや人と交流することが減り、フレイルが進行しやすくなります。

その生活、フレイルの原因かも？

【食事】

- ・ 食事の量が少ない
- ・ 食事のバランスが悪い(特にたんぱく質が不足している)

【口腔機能】

- ・ うまくかめない、飲み込めない
- ・ 歯科治療やお手入れができていない



【運動】

- ・ 運動不足
- ・ 家にいることが多い

【社会参加】

- ・ 家族や友人との交流がない

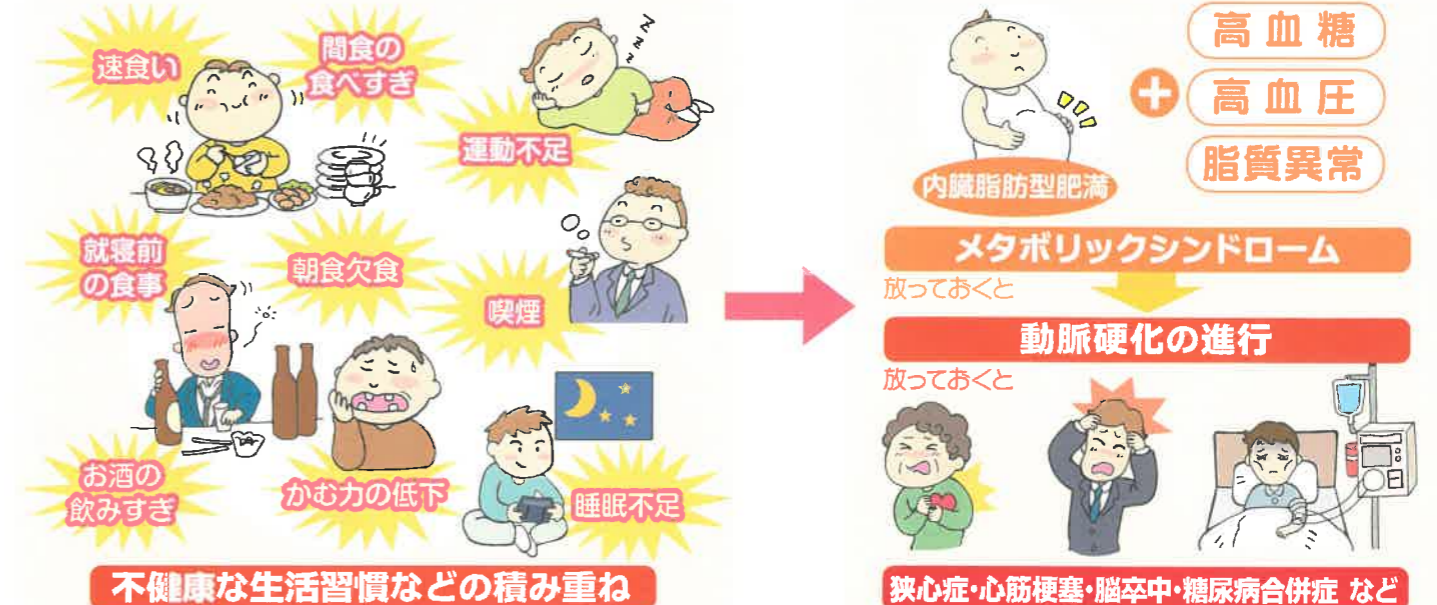
お問合せ 各区役所 家庭健康課(健康増進係) 青葉区役所/225-7211(代) 太白区役所/247-1111(代) 宮城野区役所/291-2111(代) 泉区役所/372-3111(代) 若林区役所/282-1111(代) 各総合支所 保健福祉課(保健係) 青葉区宮城総合支所/392-2111(代) 太白区秋保総合支所/399-2111(代)

健診結果を健康づくりに活かそう

健診結果はいかがでしたか？

病気を予防し健康を保つために、健診結果や問診の回答をもとに生活習慣を振り返ってみましょう。健康づくりのポイントについては、中面をご覧ください。

メタボリックシンドロームの原因とリスク

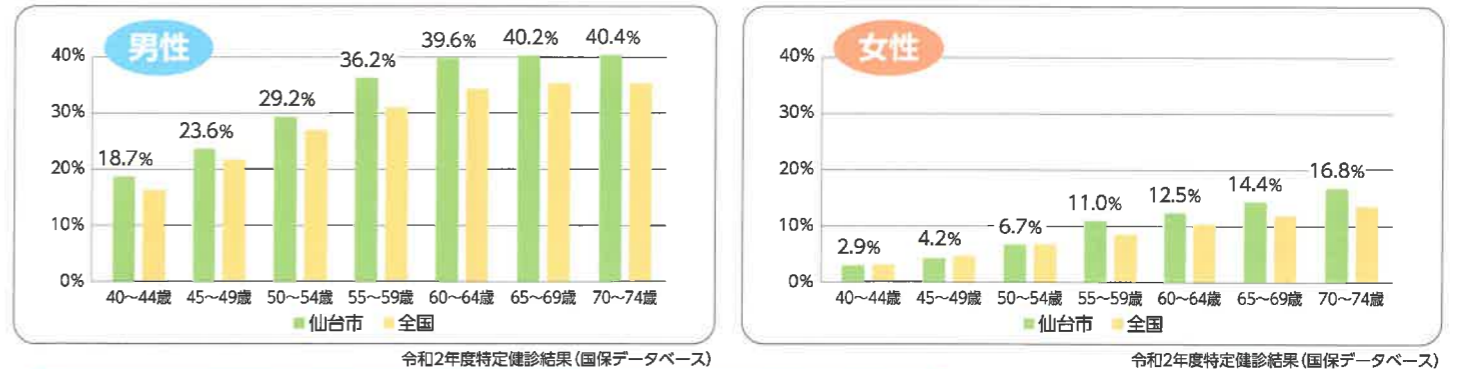


不健康な生活習慣などの積み重ね

仙台市民はメタボリックシンドロームが多い

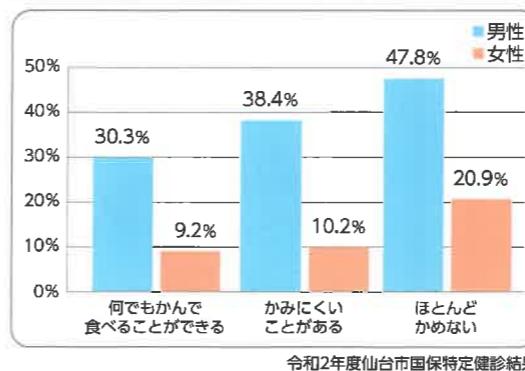
年齢が上がるにつれて該当者割合が高くなり、60歳代で男性の5人に2人、女性の6人に1人がメタボリックシンドロームに該当しています。全国と比べても、該当者割合が高くなっています。

メタボリックシンドローム該当者の割合



「かめない」状態はメタボリックシンドロームの入り口

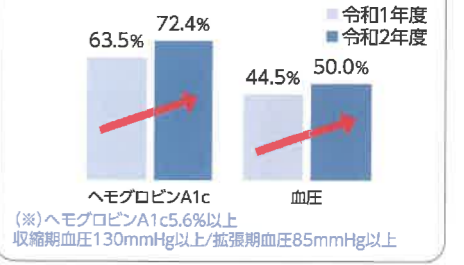
食事をかんで食べる時の状態とメタボリックシンドローム該当者の割合(64歳以下)



問診で「ほとんどかめない」「かみにくいことがある」と回答した人は、メタボリックシンドロームの該当割合が高い結果でした。よくかめないと、野菜の摂取が少なくなる一方で、脂質やエネルギー摂取が増え、生活習慣病のリスクが高まることが報告されています。かめなくなる原因は「歯周病」や「むし歯」さらに「口腔機能低下」が考えられます。

検査値が悪化している方が増えています!

コロナ禍での生活習慣の変化の影響か、令和2年度の健診結果で、血糖(ヘモグロビンA1c)と血圧の有所見者(※)割合が令和元年度と比べ増加しています。



(※)ヘモグロビンA1c5.6%以上 収縮期血圧130mmHg以上/拡張期血圧85mmHg以上

○特定保健指導に該当した方には利用券をお渡ししています。ぜひ、ご利用ください。

～健康づくりのポイント～

食事

栄養バランスを考えて食べましょう

体に必要な栄養をとるためには、1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べることが大切です。

1食分の目安※(1日3食の場合)

【副菜】

野菜や海藻・きのこ等のおかず
(食物繊維やビタミン・ミネラルが多い)
1～2品
《目安量》
野菜120g(生の状態)



副菜



主菜

【主菜】

肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかず
(たんぱく質が多い)
1品
《目安量》
・肉・魚なら手のひら程度の大きさ
・卵なら1個
・納豆なら1パック
・豆腐なら100g



主食



汁物・お茶

【主食】

ごはんやパン、めん類
(炭水化物が多い)
1品
《目安量》
ごはんなら普通盛り
(150～200g)

1日に1回「牛乳・乳製品」「果物」をプラスすると、よりバランスが良い食事になります。



※体格や活動量等により個人差がありますので、大まかな目安です。

1日の野菜の摂取目標量 350g (国が示す健康日本21の目標値)

○野菜やきのこ、海藻類は、血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

生野菜だと
両手3杯分が目安です。
そのうち1杯は緑黄色野菜です。



健康を支える
おいしい食事
(毎日の食生活のヒント)

メタボ予防

・腹八分目を心がけましょう。
・満腹感が得られるよう、ゆっくり味わって、よくかんで食べましょう。
・夜遅い食事や間食は控えめにしましょう。



フレイル予防

・たんぱく質を毎食しっかりとりましょう。
・かみごたえのある食品を食べましょう。
・いろいろな食品を食べましょう。



～どちらも栄養バランスのよい食事が基本～

歯と口のケア

歯周病とむし歯は口腔ケアで予防可能です!

セルフケア

- 歯間ブラシやデンタルフロスなどを使った丁寧な歯みがき
- フッ素配合歯みがき剤を使う
- 甘味飲みに気を付ける ● 禁煙

プロフェッショナルケア

- 定期健診
- 歯石除去
- 口の状態に合った歯みがき指導
- ブリッジや入れ歯を入れてかみ合わせを整える



問診で「歯や歯ぐき、かみ合わせなどが気になる」「食べ物がかみにくい」と回答した人は、かかりつけ歯科医を受診しましょう。
特に、糖尿病で加療中の方は歯周病の治療を行うことで「糖尿病の重症化」を予防すると言われています。

運動

まずは、あと10分意識して体を動かしましょう!

1日の目標歩数(国が示す健康日本21の目標値)

	男性	女性
40～64歳	9,000歩	8,500歩
65歳以上	7,000歩	6,000歩

日常生活を工夫することで活動量を高めることができます!



手軽にできる運動動画
「スキマ時間で代謝アップ!」を
ご活用ください。



座位バージョン
(代謝アップ度☆☆)



立位バージョン
(代謝アップ度☆☆☆)

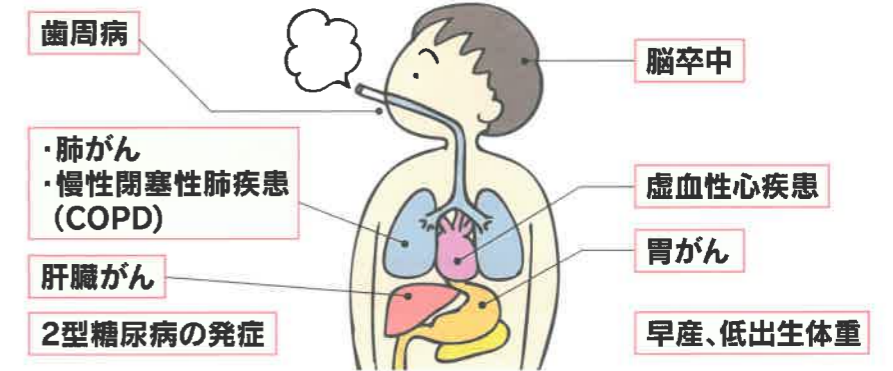
たばこ

禁煙にチャレンジ

たばこは、喫煙者本人やまわりの方の健康に様々な悪影響を及ぼします。

たばこの身体への影響

非喫煙者と比較して喫煙者はいろいろな病気の危険性が高くなります。



e-ヘルスネット(厚生労働省)より

禁煙にチャレンジする場合は、医療機関や薬局、お住まいの区役所・総合支所でサポートを受けることができます。

詳しくは仙台市ホームページへ



お酒

休肝日は、少なくとも1週間に2日必要です

1日の適度な飲酒量(男性の場合、アルコール20g)

※女性と高齢者は男性の1/2～2/3程度が適量です。



飲みすぎは病気の原因になります。「適量」「休肝日」を心がけましょう。