

# 生活習慣病の重症化予防とフレイル予防



生活習慣病と診断されている方は、治療を続けて重症化を予防することがフレイル予防につながります。新しい年を迎えるこの時期に生活習慣を見直して、健康な一年間を過ごしましょう。

**BMIで自分の体格をチェック！**

65歳以上は21.5  
**20未満** …やせ

**25以上** …肥満

右の表で、現在の身長と体重から体格指数(BMI)を確認してみましょう。  
身長と体重が変わったところの数字があなたのBMIです。

【BMIの計算方法】  $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$

身長 \ 体重	40kg	45kg	50kg	55kg	60kg	65kg	70kg	75kg
140cm	20	23	26	28	31	33	36	38
145cm	19	21	24	26	29	31	<b>肥満</b>	36
150cm	18	20	23	24	27	29	31	33
155cm	17	19	21	23	25	27	29	31
160cm	16	18	20	21	23	25	27	29
165cm	15	17	19	20	22	24	26	27
170cm	14	<b>やせ</b>	18	19	21	22	24	26
175cm	13	17	18	19	20	21	23	24
180cm	12	14	16	17	19	20	22	23

**BMIが**

**20未満の方はやせ**

65歳以上の21.5未満の方はやせ

65歳未満の

20~24の方はふつう

**25以上の  
方は肥満**

**低栄養状態の可能性あり！**

低栄養とは、エネルギーやたんぱく質が不足した状態のことをいいます。  
低栄養状態が続くと筋肉量が減少し、介護が必要な状態におちいりやすくなります。  
つぎのポイントを確認し、食生活を見直しましょう。

**あり！**

**この6か月間で2~3kgの  
体重減少が…**

**なし！**

**今の体重を  
維持しましょう！**

シニア世代は  
あまりやせてない  
方が長生きと  
言われています

**加齢に伴う心身の機能が低下した状態“フレイル”**

フレイルは、高齢期に病気や加齢などによる影響を受けて、心身の活力を含む生活機能が低下し、将来要介護状態に成る危険性が高い状態のことをいいます。

フレイルは高齢者だけの問題ではありません。将来に渡って自立した毎日を過ごすためにも、働く世代のうちからフレイル予防を意識した生活習慣を心がけましょう。

## ☑ フレイルセルフチェック

ひとつでも当てはまる人は、フレイル予防に取り組みましょう（裏面へ）



☐ 6か月間で体重が  
2~3kg減った



☐ 疲れやすくな  
った



☐ 体を動かすこと  
が減った



☐ 筋力（握力）が  
低下した



☐ 歩くのが遅くなった

## フレイル予防の3つのポイント

フレイル予防は日々の習慣と結びついています。

栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

### 栄養

#### 食事の改善

食事は活力の源です。バランスの取れた食事を3食しっかり取りましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



### 身体活動

#### ウォーキング・ストレッチなど

身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く身体を動かしましょう。

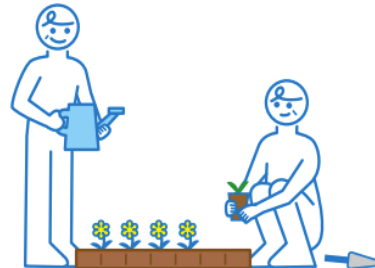


### フレイル 予防

### 社会参加

#### 趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。



出典：厚生労働省 食べて元気にフレイル予防

## 人生100年フレイル予防プロジェクト

まだまだ、認知度が低いフレイル。認知度向上のため「フレイル予防」の周知にご協力いただける団体を募集しております。

※「人生100年フレイル予防プロジェクト」は健康長寿日本ーとちぎの実現を目指す「健康長寿とちぎづくり県民運動」の重点プロジェクトのひとつとして、令和2(2020)年度からスタートしました。

ご参加いただくと・・・

- ・健康長寿とちぎWEBや閲覧者が約5万人を超えるメールマガジンに、団体名および取組等を掲載し、広くPRさせていただきます。
- ・県が配信する健康づくりに関する情報(メールマガジン)を受け取れます。
- ・フレイルに関するリーフレット等、県の普及啓発資材を利用できます。

### リーフレットのダウンロード

人生100年フレイル予防プロジェクトの詳細についてはこちら

健康長寿とちぎWEB

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/contents/page.php?id=117>



問い合わせ先：安足健康福祉センター 健康対策課 栄養難病（0284-41-5895）