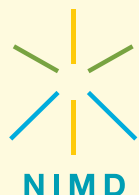
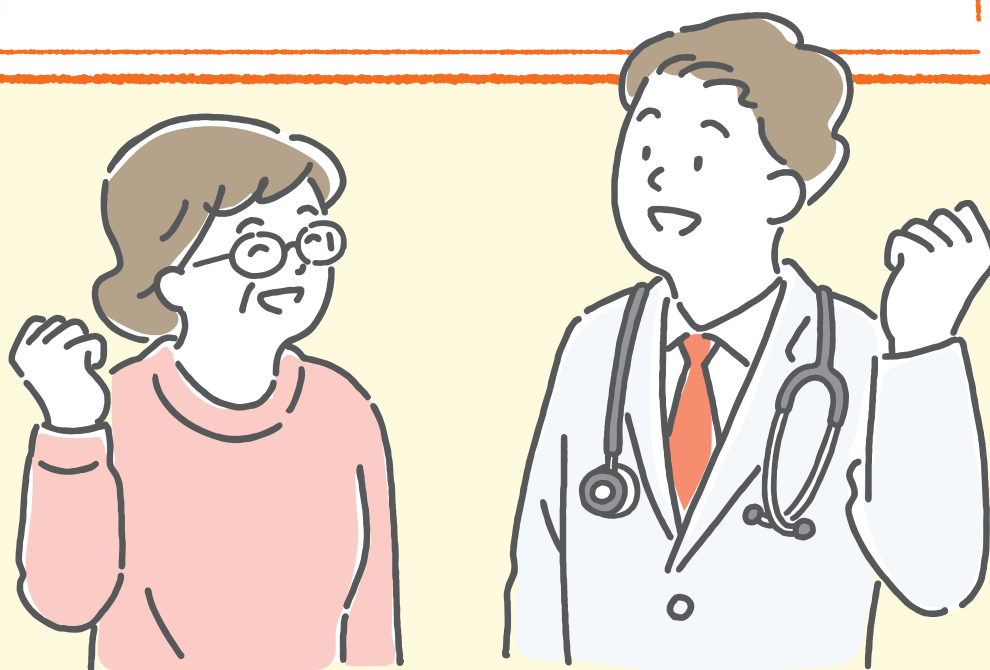


いつまでも自分らしく健やかに

# みなまた 健康寿命延伸 プロジェクト

～フレイル編～



環境省  
国立水俣病総合研究センター  
NIMD National Institute for Minamata Disease

# みなまた健康寿命延伸プロジェクトとは・・・

国立水俣病総合研究センター(以下、国水研)では、令和5年度より水俣市社会福祉協議会(以下、水俣市社協)と連携して、水俣市の高齢者の方々に健康で長生きしていただくための「みなまた健康寿命延伸プロジェクト」を立ち上げました。



## 水俣市の 高齢化率について

水俣市の高齢化率(総人口に占める65歳以上の人口の割合)は**41.2%**で、全国平均の29%をはるかに超えています。

65歳以上  
29%

全国

65歳以上  
41.2%

水俣市

水俣市も想像以上に高齢者が増えてますね。私も最近、足腰が弱くなって外に出るのがおっくうになってきたわ。



日々の活動量が減少すると心身の健康は悪化していきます。高齢化や健康寿命について説明しますね。

## 日本の 平均 寿命

日本の平均寿命は2022年時点で、男性が81.05歳、女性が87.09歳と延びています。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を健康寿命といいます。健康寿命は、**男性が72.57歳、女性が75.45歳**となっていて、約10年間の差があります。自分らしい生活を続けるためには、平均寿命と健康寿命の差を縮めることが大事になります。

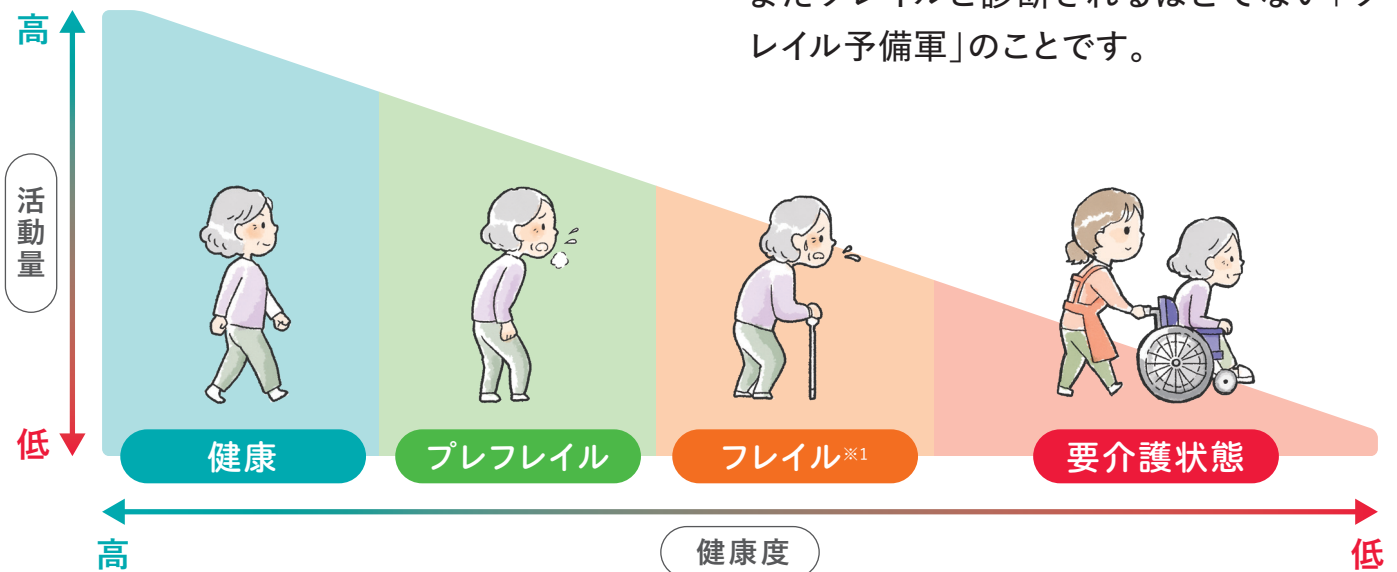
健康寿命を延ばすためにはなにをすればいいかしら？



最近注目されているのが**“フレイル対策”**です。まずはフレイルについて説明します。

# フレイルとは

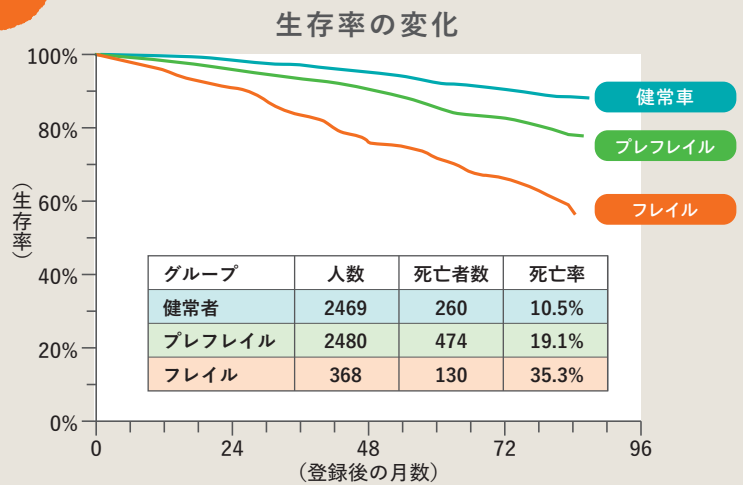
フレイルとは、加齢により心身が疲れやすく弱った状態です。放置していると、要介護状態になります。プレフレイルとは、身体機能や生活機能が低下傾向にあるものの、まだフレイルと診断されるほどでない「フレイル予備軍」のことです。



※1 フレイル:加齢により心身が疲れやすく弱った状態

## 放っておくとどうなる？

65歳時にフレイルと判定された方が対策を行わない場合、7~8年後には約40%の方が亡くなるという、衝撃的なデータが報告されています。



なるほど…  
フレイルの予防や、  
改善する方法はない  
のかしら…

心配ありません。  
早めに気付いて適切な  
対策をとれば改善が可  
能です。さらにフレイル  
についての調査もみて  
みましょう。

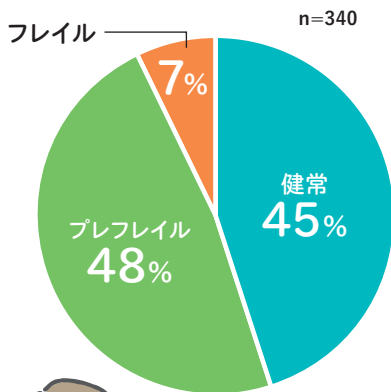
# フレイルについて調査しました

水俣市のフレイル現状把握のために、アンケートや体力測定を行い、データを収集しました。

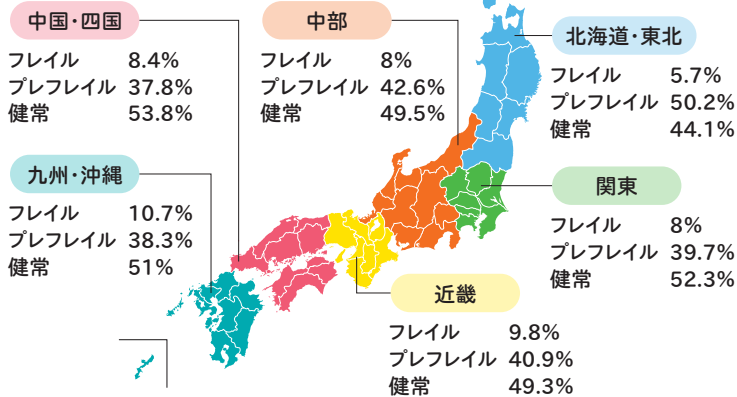
## 調査 1

### フレイルの実態調査

水俣市高齢者340名のフレイルの割合



地域ブロック別でのフレイルの割合

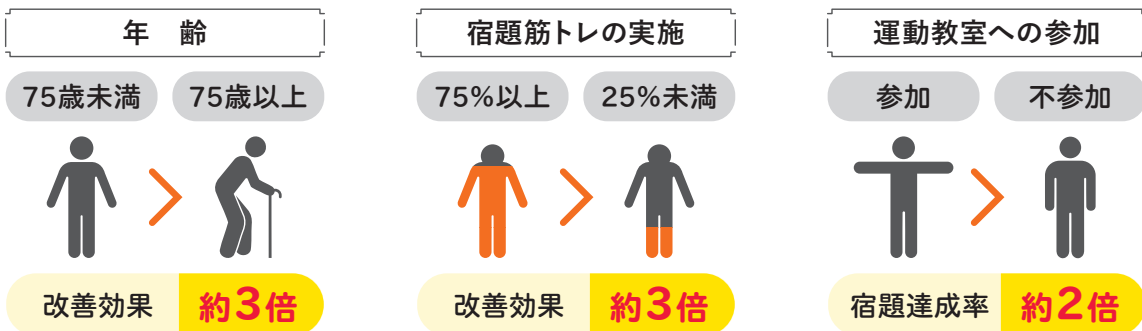


水俣市は九州・沖縄地区と比べて、フレイルの割合は低いがプレフレイルの割合が高いということが分かりました。このことは、適切な対応をすることで健常に戻る方が多いことを意味しています。

## 調査 2

### フレイル改善に効果的な運動量の調査

- ①宿題筋トレのみを毎日行う、
  - ②運動教室に月1回参加したうえで、宿題筋トレを毎日行う
- の2つのグループに分けて効果を比較しました。(参加者:250名)



このことから、以下のことが分かりました。

- フレイル予防は早めに始めると効果的
- 運動は毎日でなく週5~6日を目安に
- 運動教室を有効に活用する

日頃の運動が大切なんです



# フレイル対策

## フレイルの予防・改善に必要な3つの柱

栄養・運動・社会参加の3つをバランスよく取り入れることが、健康寿命を延ばす秘訣です。無理のない範囲で少しずつ取り入れて、元気な毎日を目指しましょう。



## タンパク質を含む栄養摂取

栄養の中でも、タンパク質の摂取が重要なポイントになります。下記の表を参考に、日頃の食生活を見直してみましょう。

頑張ります!



	肉類・魚類・卵		穀物・野菜・果物		大豆製品・乳製品類	
	食品	100gあたりの含有量	食品	100gあたりの含有量	食品	100gあたりの含有量
高 ↑ 主な食品のタンパク質含有量 ↓ 低	春獲りかつお(生)	25.8g	えだまめ	11.5g	油揚げ(生)	23.4g
	鶏ささみ	23.9g	食パン	8.9g	プロセスチーズ	22.7g
	ごまさば(生)	23.0g	とうもろこし	8.6g	ひきわり納豆	16.6g
	豚ロース	22.7g	マカロニ・スパゲティ(ゆで)	5.8g	木綿豆腐	7.0g
	白鮭(生)	22.3g	そば(ゆで)	4.8g	ミルクチョコレート	6.9g
	豚もも	22.1g	ブロッコリー	3.9g	おから(生)	6.1g
	ぶり(成魚、生)	21.4g	そうめん・ひやむぎ(ゆで)	3.5g	絹ごし豆腐	5.3g
	鶏むね	21.3g	たけのこ(若茎・ゆで)	3.5g	アイスクリーム	3.9g
	焼きちくわ	13.2g	うどん(ゆで)	2.6g	ヨーグルト	3.6g
	魚肉ソーセージ	11.5g	精白米	2.5g	豆乳	3.6g
	鶏卵(全卵、生)	10.1g	バナナ(生)	1.1g	牛乳	3.3g

「みなまた健康寿命延伸プロジェクト」では、フレイル対策として、専門のトレーナーによる運動教室を無料で開催しています。参加前後に体力を測定し、結果を比較することで運動の効果を確認できます。水俣市在住で65歳以上の方であれば、どなたでも参加できます。送迎も可能ですので、ご希望の方は水俣市社会福祉協議会までご連絡ください。



お申込みはこちら

水俣市社会福祉協議会

TEL 0966-63-2047

ホームページ▶



「フレイルチェック」

東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル・チェック(簡易チェック)」より引用

イレブン・チェック 11項目			回答	
栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか？	はい	いいえ
	Q2	野菜料理と主菜(お肉かお魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか？	はい	いいえ
口腔	Q3	「さきいか」、「たくあん」くらいの大きさの食品を普通に噛み切れますか？	はい	いいえ
	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか？	いいえ	はい
運動	Q5	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか？	はい	いいえ
	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思いますか？	はい	いいえ
	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか？	いいえ	はい
社会参加	Q9	1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか？	はい	いいえ
	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか？	はい	いいえ
	Q11	何よりも、物忘れが気になりますか？	いいえ	はい

右側の黄色の欄について○が

0~2個 正常

3~4個 プレフレイルのリスクが高い

5個以上 フレイルのリスクが高い



環境省  
国立水俣病総合研究センター

NIMD National Institute for Minamata Disease

〒867-0008 熊本県水俣市浜4058-18 TEL 0966-63-3111

国水研  
ホームページ



国水研  
facebook

