

年を重ねても健康に

フレイル予防は

生活習慣病予防から

若い頃から健診を受け、生活習慣病予防・フレイル予防に取り組みましょう。

☎健康推進課健康支援担当 ☎81・0714 ☎81・0703



生活習慣病は「フレイル」に至る大きな要因に

フレイルは「年を重ねるともに心と体の働きが弱くなった状態」のことです。

認知機能が低下したり、転倒により骨折しやすくなるなど、日常生活に支障が出はじめたり、介護が必要となる危険性が高い状態です。



フレイルに至る原因はさまざまですが、大きな要因の一つが生活習慣病です。

図1のように生活習慣病の一つである高血圧を例に見てみましょう。高血圧により血管が傷つき重

症化すると、脳・心臓・腎臓が障害を受け、認知機能が低下したり、積極的に動くことが減ったりします。また、一般的に年を重ねると、自律神経機能が低下することで起立性低血圧や食後血圧低下の頻度が増えたり、薬の量の増加・効きすぎによって、ふらつきや転倒が起きやすくなります。これが、フレイルにつながるのです。



図1 生活習慣病からフレイルに至る過程

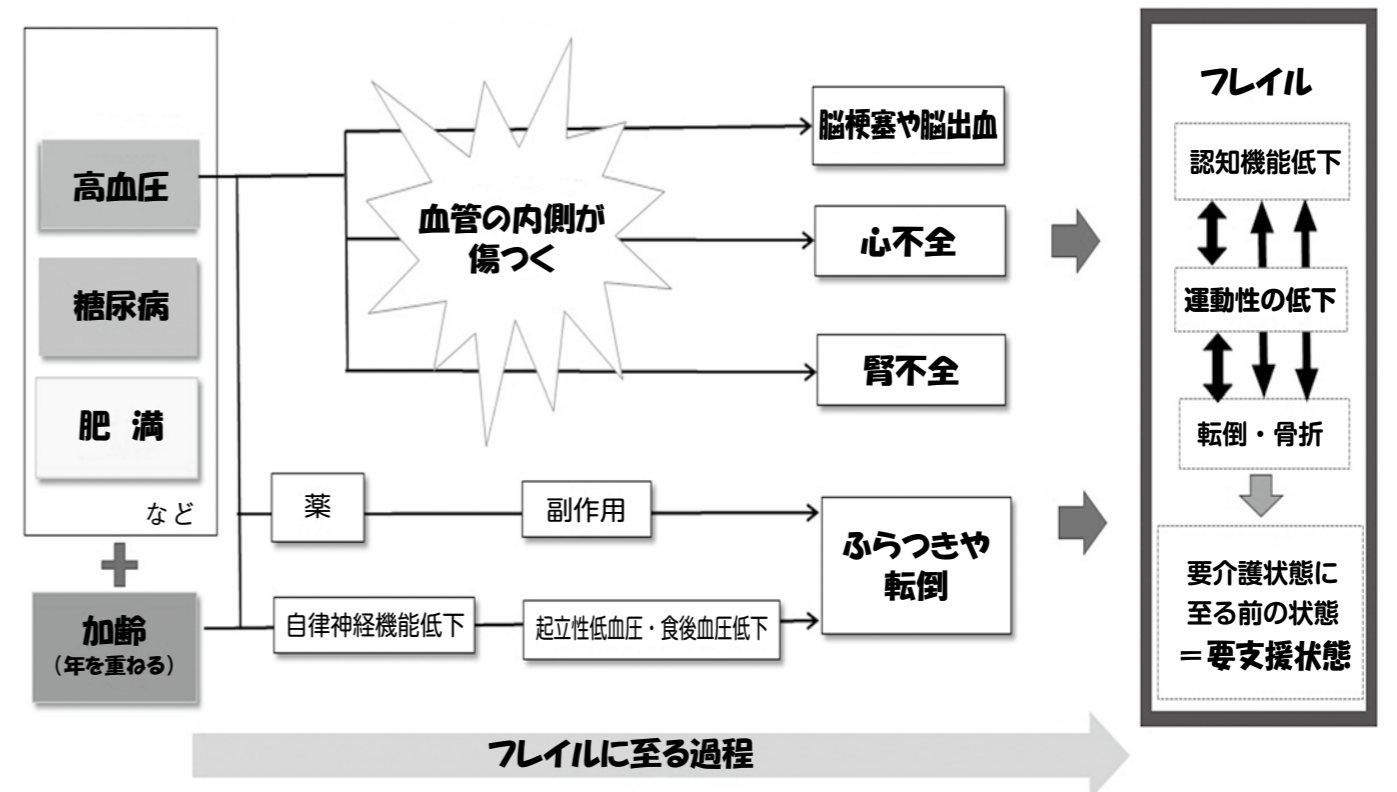


表1 安曇野市の状況

	平成20年度	平成30年度
高齢化率	23.8%	30.5%
後期高齢者総医療費	86億1000万円	124億8000万円
介護サービス総給付費	54億8000万円	77億9000万円

6.7ポイント上昇

1.4倍

1.4倍

健診でリスクをチェック

今は 後は更に高齢化が進み、2025年には団塊の世代すべてが後期高齢者（75歳以上）となり、2040年には高齢者人口がピークとなると言われています。現在も高齢化が進み医療費や介護サービス給付費などの社会保障費が増加しています（表1）。

健康長寿で暮らすためにも、ひとりひとりが生活習慣病を予防し、フレイル予防に取り組むことが必要です。生活習慣病の予防には、まず自分の血管を傷めているリスクがないか確認することが重要です（図2）。

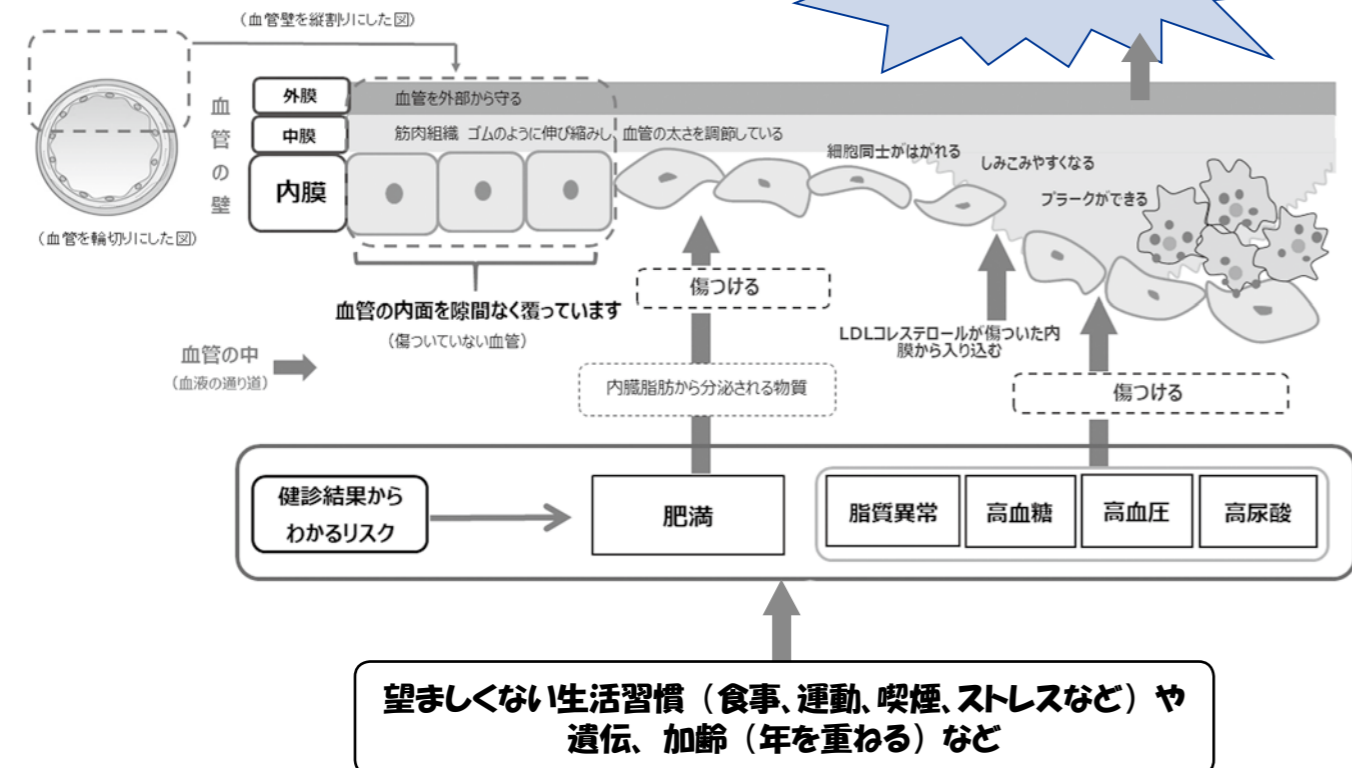
このリスクを知る機会として有効なのが、特定健診・後期高齢者健診です。血管を傷めるリスクを放置し続けると、血管を傷つけフレイルにつながります。年を重ねてもフレイル状態にならず過ごせるよう、若い頃から健康診断を受け、生活習慣病の発症予防や重症化予防に努めましょう。

市の国保特定健診・後期高齢者健診の受診は、2月下旬に送付される健診申し込みはがきにて、申し込みください（20ページ参照）。血管を傷めるリスクを減らすための具体的な生活習慣の改善については保健師・管理栄養士にご相談ください。



放置し続けると脳卒中、心疾患、腎臓病等を引き起こします

図2 リスクが血管を傷めるイメージ



望ましくない生活習慣（食事、運動、喫煙、ストレスなど）や遺伝、加齢（年を重ねる）など