



# あなたの症状は？ まずは フレイル・セルフチェック



**体重減少**  
(6ヶ月で2kg以上)



**筋力低下**  
(握力 男性<28kg 女性<18kg)



**疲労感**  
(わけもなく疲れた感じ)



**歩行速度の低下**  
(通常歩行速度<1.0m/秒)



**身体活動量の低下**  
(運動、体操など週に1回もしていない)



診断結果

【 5項目のうち 】  
1 または 2項目 該当された方  
**プレ・フレイル**  
(フレイルの前段階)

【 5項目のうち 】  
3項目以上 該当された方  
**フレイル**

日本語版フレイル基準(J-CHS基準)より

## 健康長寿県を目指そう!!

長寿国・日本ですが、健康寿命と平均寿命との開きはまだまだ大きく、健康寿命を延ばすことは今後の大きな課題です。特に健康寿命の短い鳥取県において、健康鳥取！スマート・ライフ・プロジェクトによる包括的フレイル対策を実践することで健康長寿県になることを目指しましょう。

とさかちゃん



鳥取大学医学部

Faculty of Medicine Tottori University

健康寿命延伸プロジェクトグループ

さあ、健康を実感する  
スマート・ライフ・プロジェクトを  
始めましょう!

# 健康鳥取!

## スマート ライフ プロジェクト

鳥取県における  
健康寿命延伸プロジェクト



とさかちゃん



健康を守る妖精

健康に  
長生き  
するのだ!

健康鳥取!  
スマート ライフ プロジェクト

問い  
合わせ

鳥取大学米子地区事務部 総務課総務係

☎ 0859-38-7027



ドキッ

ご存知ですか？

# 鳥取県の健康寿命は短い！



男性 **ワースト3位**  
女性 **ワースト7位**

全国平均より約1年短い  
最長県(男性:大分 女性:三重)より約2~3年短い

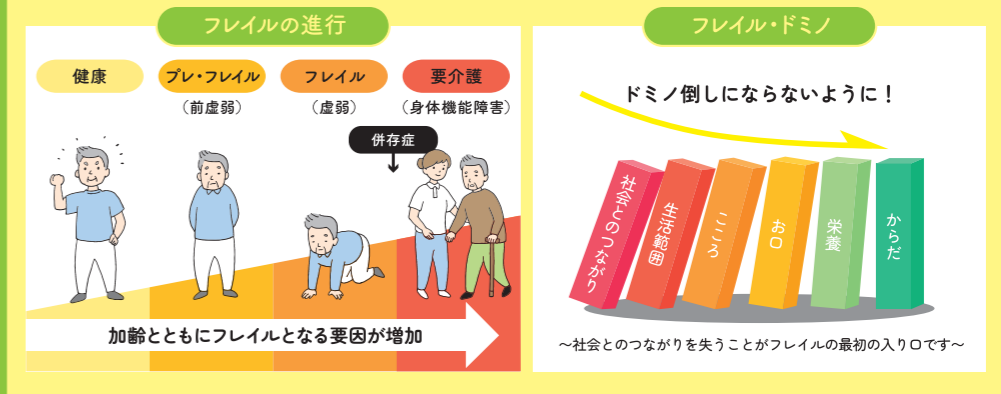
元気に過ごせる期間

ココがポイント  
ふむふむ...



フレイルとは

健康な状態と要介護の中間に位置し、身体的機能や認知機能の低下が見られる状態。



適切な治療や予防で要介護状態に進まずにすむ可能性があります。

スマートライフプロジェクトとは...

みなさん、健康を実感していますか？

鳥取県の健康寿命(医療・介護の必要がなく元気で過ごせる期間)は、全国平均より短くなっています。“年を重ねても元気に暮らしたい”。多くの人が抱く願いです。

社会とのつながりを失うことがフレイル(右図)の最初の入り口となります。

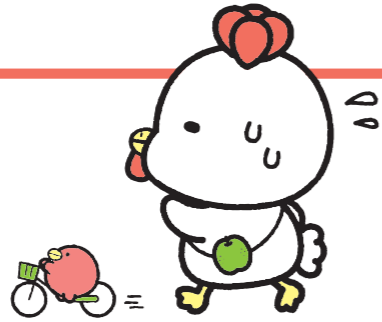
フレイルを予防し健康寿命を延ばすための4本柱(①身体的フレイル(ロコモ)対策、②オーラル(口腔)フレイル対策、③社会的(心の)フレイル対策、④フレイル防止(健康増進)対策)を紹介します。

都道府県別健康寿命		性別	
男性	女性	男性	女性
1位 大分 ... 73.72歳	1位 三重 ... 77.58歳	1位 大分 ... 73.72歳	1位 三重 ... 77.58歳
2位 山梨	2位 山梨	2位 山梨	2位 山梨
3位 埼玉	3位 宮崎	3位 埼玉	3位 宮崎
...	...	...	...
全国 ... 72.68歳	全国 ... 75.38歳	全国 ... 72.68歳	全国 ... 75.38歳
...	...	...	...
41位 大阪	41位 鳥取 ... 74.7歳	41位 大阪	41位 鳥取 ... 74.7歳
42位 青森	42位 岩手	42位 青森	42位 岩手
43位 高知	43位 広島	43位 高知	43位 広島
44位 北海道	44位 愛媛	44位 北海道	44位 愛媛
45位 鳥取 ... 71.5歳	45位 東京	45位 鳥取 ... 71.5歳	45位 東京
46位 愛媛	46位 滋賀	46位 愛媛	46位 滋賀
47位 岩手 ... 71.39歳	47位 京都 ... 73.68歳	47位 岩手 ... 71.39歳	47位 京都 ... 73.68歳

### 自分にあつた 継続できる運動を！

自己管理の達人を目指そう！

ロコモ(ロコモティブシンドロームの略) 運動機能の低下をきたした状態。 予防するためには、運動、食事、転倒予防、 痛みの管理など自己管理が大切です。



### 自分にあつた活動を見つけましょう！

イキイキ生活のための認知症予防対策

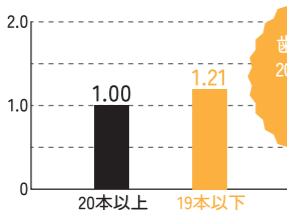
- 知的活動(音楽を楽しむ、物づくり、囲碁・将棋など)
- 社会参加(地域行事への参加、旅行、ボランティア、就労)
- コミュニケーション
- 運動(有酸素運動、筋力運動、ストレッチなど)



### 「噛めることは」大切！

- 分泌される唾液が消化を助ける(むし歯、歯周病予防につながる)
- 食べ物をおいしく味わえる
- 脳が活性する

歯の本数と要介護認定との関係



歯が19本以下では20本以上と比べて要介護になりやすい！

歯が少ないと要介護となる割合は

## 1.2倍上昇！

むし歯・歯周病の予防(正しい歯磨き、定期的な歯科受診)でお口の健康を守りましょう。

### 健康寿命を延ばす 4本柱

## ① 身体的フレイル [ロコモ]

対策

## ③ 社会的フレイル [心の]

対策

## ② オーラルフレイル [口腔]

対策

## ④ フレイル防止 [健康増進]

対策

### タバコと過剰なアルコールの摂取を防止！

#### 禁煙と高血圧の予防、糖尿病予防が寿命を延ばす！

生活習慣病の重症化や合併症が死亡リスクの高い疾患を引き起こし、身体機能・認知機能・生活機能が低下し要介護状態へ進行します。



健康鳥取を 目指そう！

Aida, et al., Journal of American Geriatric Society, 60(2):338-348, 2012