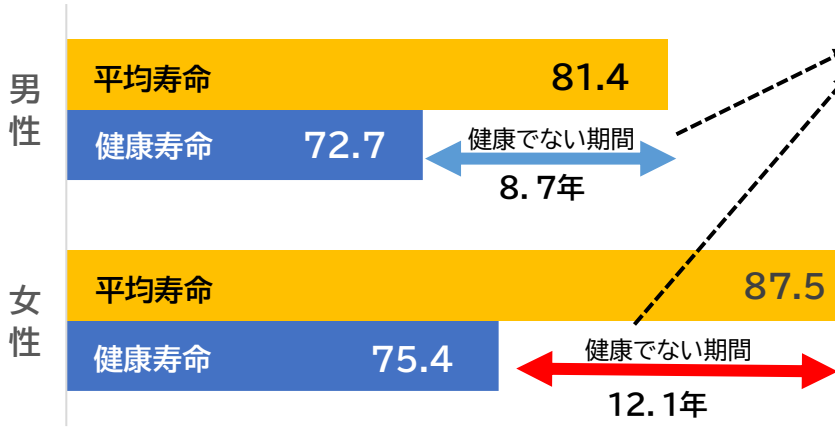


平均寿命 と 健康寿命

健康寿命とは、

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のことです。



平均寿命と健康寿命の差は、日常生活に制限のある「健康でない期間」を意味し、この期間は誰にでも訪れるものです。

厚生労働省の調査(2019)では、男性 8.7年、女性 12.1年でした。

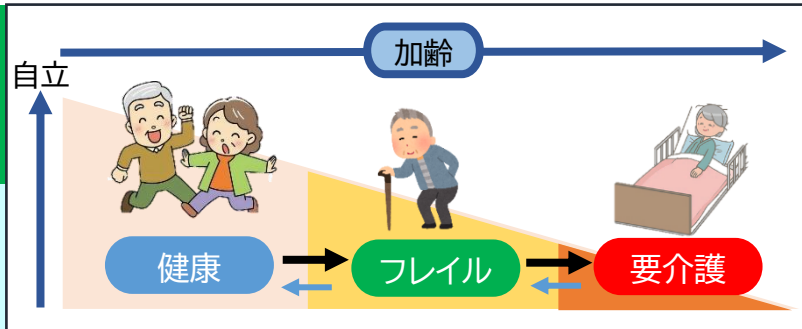
健康寿命をのばすことで、制限なく、自由に動ける期間が長くなります。

「健康でない期間」を短くするために

フレイルとは・・・

年齢とともに、心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなった状態を「フレイル(虚弱)」といいます。

フレイル予防に取り組むことで、「健康でない期間」を短くすることができます。また、フレイルの状態であっても、フレイル予防の3つのポイントを意識することで、健康な状態に戻ることができます。



フレイル予防の3つのポイント

社会参加

お友達とおしゃべりや食事を、人とのつながりをもちましょう。

運動

日常的に体を動かし、しっかり歩き、筋トレも！

栄養・口腔

バランスの良い食事、お口の健康も！

フレイルに関する資料も参考にしてください。



フレイルについて詳しくはこちらから↓



配布場所：高齢福祉課：地域包括支援センター等

高齢福祉課 介護予防担当 電話5246-1295

問い合わせ先

台東区在宅療養支援窓口

☎ 03-5603-0235

FAX 03-5603-0236

メール taito-zaitaku@jadecom.jp

受付時間

月～金曜日 午前9時～午後5時 / 土曜日 午前9時～正午 ※祝日・年末年始を除く

在宅療養支援窓口に関する情報は、こちらの台東区ホームページから→

