

お知らせ

お知らせID : 660

2026年9月7日

健康・安全トピックス9月号第9版

[事務局]

9月健康テーマ『食べて元気にフレイル予防』

まだまだ、暑い日が続きますがこれから食欲の秋を迎えます。よい食事を摂っていただきフレイル予防に努めましょう。今回はシリーズとして2回リリースします。今回は1回目となります。

【フレイル予防3つのポイント】

1. 栄養⇒食事の改善
2. 身体活動⇒ウォーキング・ストレッチなど
3. 社会参加⇒趣味・ボランティア・就労など

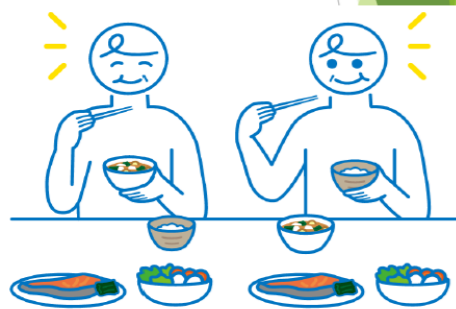
■秦野市シルバー人材センター 『声掛けは 仲間を守る いのち網』

●健康・安全トピックス9月号（第9版）

食べて
元気に
フレイル予防

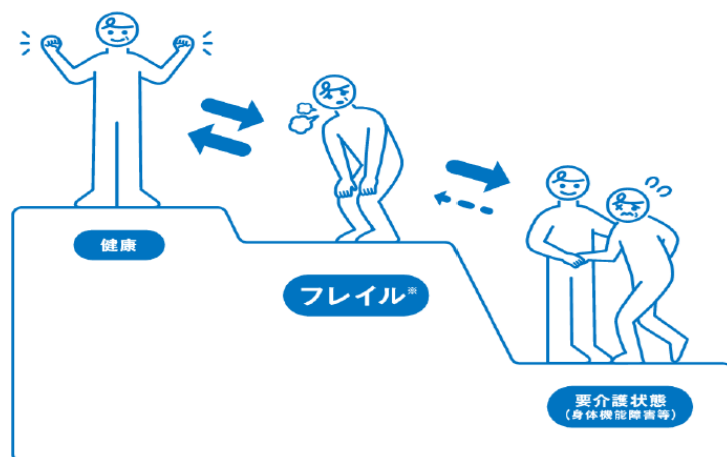
【シリーズ1回目】

※引用：厚生労働省



もしかして フレイル？

フレイルをご存じですか？ 年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。**大事なことは、早めに気づいて、適切な取組を行うこと。**そうすれば、フレイルの進行を防ぎ、健康に戻ることができます。



2

こんな傾向は フレイルかも しれません

- ・おいしくものが食べられなくなった
- ・疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・体重が以前よりも減ってきた



食欲不振



倦怠感

体重減少



3

自分の状態を 確認してみましょう

すべての回答が **左側**
の結果になるように、
定期的にチェックしましょう。

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の 健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ

4

自分の状態を 確認してみましょう

すべての回答が **左側**
の結果になるように、
定期的にチェックしましょう。

認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸って いない やめた	吸って いる
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャル サポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

5

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
のとれた食事を3食しっかり
とりましょう。また、お口の
健康(口腔ケア)にも
気を配りましょう。



フレイル 予防

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
体を動かしましょう。



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。



フレイル予防の ための食事のとり方

必要な栄養素をまんべ
んなくとるためには、多
様な食品や料理を食べ
ることが重要です。

Point 1 3食しっかりとりましょう



Point 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方

主食

(ごはん、パン、麺類)



+

主菜

(肉、魚、卵、大豆料理)



+

副菜

(野菜、きのこ、いも、海藻料理)



Point
3

いろいろな食品を食べましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。

食事のとり方のコツ

- ・料理が大変な場合は、市販の総菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- ・バランスの整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜を手軽に組み合わせることができます。

次回に続く！