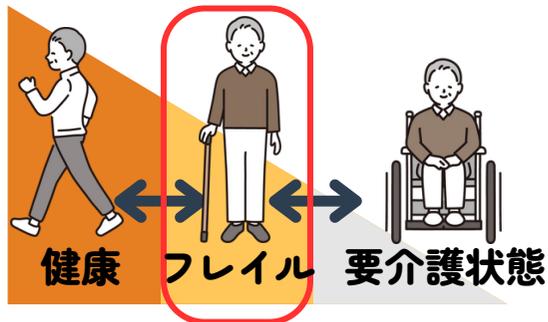


フレイルを予防し、元気な毎日を！ ～ウォーキングで病気を予防しよう！～

フレイルとは？

高齢になり体力・筋力（心身機能）が低下し、**健康と要介護の中間状態**にあることをいいます。

このまま放置すると介護が必要になる可能性があります、適切な対策で予防・改善が可能です！



フレイルを予防するためには、

①体の衰え ②心の衰え ③社会や人とのつながりの弱さをチェックし、対策することが大切です。

ここでは取り組みやすい対策のひとつとして、「**運動（ウォーキング）**」を紹介します。

ウォーキングの効果

1日の**平均歩数が8000歩以上**で、**時間が20分以上の中強度の速歩き**などが健康の維持・増進につながります。



▶ 1日歩数・活動時間・予防できる病気の一覧

| 1日あたりの歩数 | 中強度の活動時間 | 予防できる病気 |
|----------|----------|--------------------------|
| 2000歩 | 0分 | 寝たきり |
| 4000歩 | 5分 | うつ病 |
| 5000歩 | 7.5分 | 要支援・要介護、認知症、心疾患、脳卒中 |
| 7000歩 | 15分 | ガン、動脈硬化、骨粗しょう症、骨折 |
| 7500歩 | 17.5分 | 筋減少症、体力低下 |
| 8000歩 | 20分 | 高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ(75歳以上) |

(出典)地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター運動科学研究室室長 青柳幸利

健康日本21※では、

20～64歳：8000歩、65歳以上：6000歩と推奨されています。



※健康日本21とは、国が国民の健康増進を目的に行っている健康づくり運動のことです。

アプリを活用し、楽しく運動！

高知家健康パスポートアプリでは、

①**1日あたりの歩数** ②**血圧** ③**体重**を記録できます。

こんな特典があります！

- ✔ 高知県内の参加施設でおトクなサービスが受けられる！
- ✔ ポイントを集めると豪華商品が当たる！
- ✔ パスポートがランクアップするとさらに特典が広がる！



▶市ホームページ



▶高知家健康パスポートホームページ



【問い合わせ先】

四万十市健康推進課健康増進係



34-1115