

県政だより  
アワーとくしま

# OUR 徳島

令和2年 1 月号  
No.397



## はじめよう！「フレイル予防」 広げよう！健康でアクティブなシニアの輪



### 人生100年時代を 自分らしく生きるために

すでに3人に1人が65歳以上の超高齢社会に突入している徳島県。2025年には団塊の世代が75歳以上となり、その割合は県民の5人に1人になると推計されています。厚生労働省の発表では、元気に自立して日常生活を送ることができる「健康寿命」と「平均寿命」には、男性で約9年、女性で約12年の差があることが分かりました。元気で暮らせる期間を延ばすためには、日常生活における心身からのサインを早期に発見し、生活機能の低下を予防することが必要です。

### アクティブシニアが 主役となって 心身の活力低下を予防

加齢に伴う心身の活力が低下した状態を「フレイル」と呼びます。年齢を重ねても自立した生活ができる「健康長寿とくしま」を目指すため、県では県民総ぐるみによる「フレイル予防作戦」をスタートさせました。地域のアクティブシニアの方々による「フレイルサポーター」を養成し、地域住民が主役となってフレイル予防を実践するための仕組みづくりを進めています。心と体の健康状態を見つめ直し、自分らしくいきいきと過ごすことができるよう身近なところから始めましょう。



Youtube  
徳島県チャンネル



徳島県公式Twitter



徳島県ホームページ



広報紙Web版



●徳島県メールマガジンとくめる <https://www.pref.tokushima.lg.jp/kenseijoho/koho/tokumeru> ●もっと!OUR徳島+ <https://www.pref.tokushima.lg.jp/kenseijoho/koho/2013042200169>  
●点字版広報紙や声の広報をご希望の方は、視聴覚障がい者支援センターへ TEL088-631-1400 FAX088-631-1500 ●県内ケーブルテレビで県広報番組を放送しています。