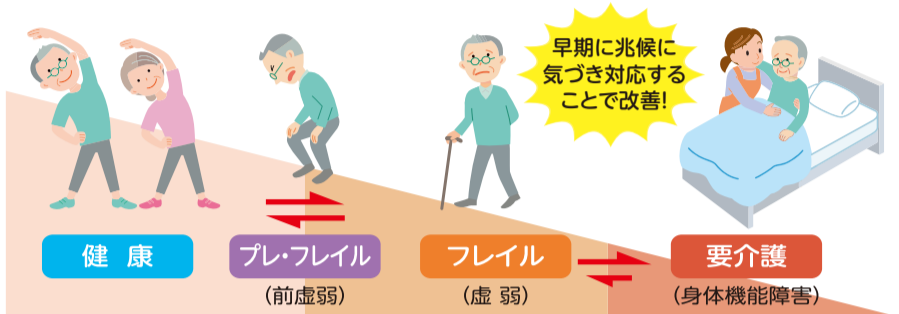


# フレイル予防で健康長寿 ～地域の元気が徳島の元気～

徳島県では、令和元年度から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、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。

## ①フレイルって知っていますか？

フレイルとは・・・加齢にともない心身の機能が低下した「虚弱」を意味する言葉で、「健康」と「要介護」の中間の状態をいいます。フレイルの兆候を早期に発見して、予防や改善に取り組むことで、進行を遅らせたり、健康な状態に戻すことができます！

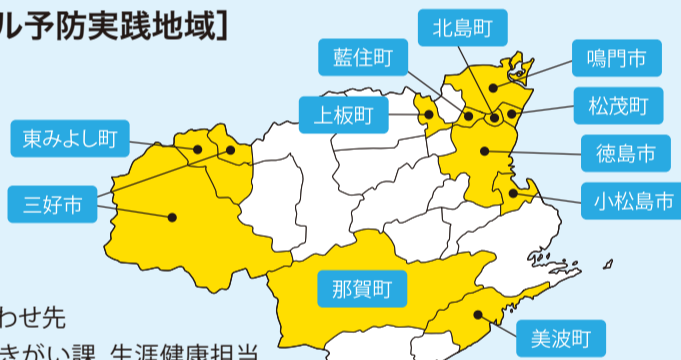


## ②フレイルの兆候って？

代表的な兆候です。ひとつでも、あてはまる場合は、フレイル予防に取り組みましょう。

- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 体を動かすことが減った
- 歩くのが遅くなった
- 6カ月で体重が2～3kg減った など

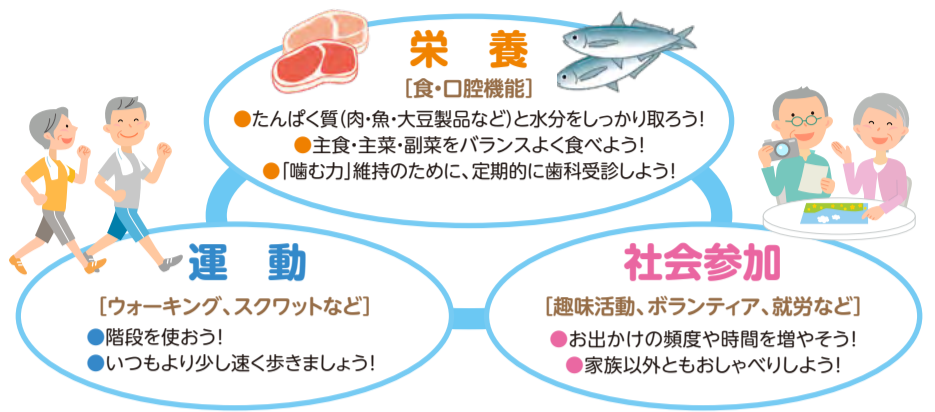
### 【フレイル予防実践地域】



お問い合わせ先  
県長寿いきがい課 生涯健康担当  
☎088-621-2202 FAX088-621-2840

## ③フレイル予防のための3つの柱

栄養・運動・社会参加をバランス良く、実践することが大切です。徳島県では、3本柱を実践いただくため、5年目となる今年度、次のような取組を行っています。



### ● 栄養

#### ● 「みんなが健康! 県産食材料理 レシピコンクール」を開催!

おいしい県産農畜水産物を使い、野菜たっぷり、フレイル予防の視点も加え、子供から高齢者まで、栄養バランスに配慮したレシピを募集し、地域での実践に取り組んでいます。

● 2月1日のフレイルの日に合わせて、(株)キョーエイ、(公社)徳島県栄養士会とコラボし、フレイル予防の情報発信に取り組みます。店舗では、主食・主菜・副菜を揃えたお弁当の発売やポスター、リーフレットの掲示を予定しています。



### ● 運動

● 通いの場にリハビリ専門職を派遣し、フレイル予防についての正しい知識の普及や、参加者の意欲向上を目指し、上板町でモデル事業を実施しています。



### ● 社会参加

● 県内11市町の実践地域で、2日間の養成研修を受けた「フレイルサポーター」542名(R5.11月末現在)が、地域住民や地域の専門職と力を合わせて、フレイル予防に取り組んでいます。

● 5年目を迎え、更なる取組の推進を目指し、活動報告会を実施し、フレイルサポーター同士の交流を深めています。



## 県庁だより

県主催の講習会や募集などさまざまな情報をお知らせします。

### 資格・試験

#### ● 会計年度任用職員選考試験

- ◆ 令和6年度会計年度任用職員  
【とき】2月4日 【ところ】県立総合看護学校
- ◆ 令和6年度障がい者を対象とした会計年度任用職員  
【とき】2月10日 【ところ】徳島県職員会館

#### ◆ 共通事項

【申込期限】1月18日  
応募資格、応募手続きなどについては各募集案内をご覧ください。※県ホームページ、県人事課、県庁ふれあい室、県総合県民局などで配布  
【問】県人事課 ☎621-2358 FAX621-2825

#### ● 令和5年度ふぐ処理師試験

【とき】2月21、22日10:00～  
【ところ】ふれあい健康館  
【申込】1月17日～31日(一社)徳島県食品衛生協会  
【問】安全衛生課 ☎621-2229 FAX621-2848 (一社)徳島県食品衛生協会 ☎621-2219 FAX621-2848

### 募集しています

#### ● 県営住宅入居者募集

【募集戸数】41戸  
【申込】2月1、2日10:00～16:00 徳島県職員会館  
【問】県住宅供給公社 ☎666-3125 FAX666-3126

#### ● 令和6年度県立徳島中央高校通信制課程の生徒

【選抜方法】書類審査・作文・面接  
【願書受付期間】①転入生・編入生一次2月14、15日  
②転入生・編入生二次3月14、15日  
③新入生一次2月26、27日  
④新入生二次3月19、21日  
【問】県立徳島中央高校 ☎631-1332 FAX633-3669

#### ● 「らいふづらんゼミナール」参加者

障がいのある人が、自立した生活を送るために必要なお金の使い方や管理の仕方が学べる講座。どなたでも受講可。  
【とき】2月4日10:30～  
【ところ・問】県立障がい者交流プラザ ☎631-1000 FAX631-1300

#### ● 県立中央テクノスクール訓練生

【訓練科】①DX基礎科  
②介護実務者・同行援護研修科4  
【訓練期間】①3月7日～6月6日

②2月27日～8月26日

【ところ】①有限会社ライジングサン四国進学会藍住校

②県労働者福祉協議会ジョブカレッジ徳島

【定員】①20名 ②15名

【受講料】無料(教材費等別)

【申込期限】①2月8日 ②1月30日

【問】県立中央テクノスクール ☎678-4690 FAX678-4692

### お知らせ

#### ● 路線バス1日フリー乗車day

県内の路線バス(空港リムジンバス、高速バスの乗降可能区間を除く)が、誰でも無料で乗車可能。  
【とき】1月28日  
【問】県次世代交通課 ☎621-3086 FAX621-2832

### 催し

#### ● 県UIターン オンライン合同就職説明会

若者が活躍する県内企業30社によるオンライン就職イベント。県内で働きたい人はどなたでも。参加無料、事前予約制、服装自由。  
【とき】1月27日13:00～ 【ところ】オンライン  
【問】県労働雇用戦略課 ☎621-2396 FAX621-2852

#### ● 第5回徳島木育サミット

木育の奥深さと重要性について考える木育シン

ポジウム。どなたでも無料で参加可能。

【とき】1月21日10:30～ 【ところ】アスティとくしま

【問】徳島木のおもちゃ美術館

☎672-1122 FAX672-1123

### ご意見募集

#### ● オープンとくしま・パブリックコメント

◆ 困難な問題を抱える女性への支援に関する徳島県基本計画(仮称)(素案)  
困難な問題を抱える女性への支援のための計画  
【応募期限】1月14日  
【問】県男女参画・人権課 ☎621-2203 FAX621-2844

◆ 第4期徳島県医療費適正化計画(素案)  
医療費の適正化や医療の効率的な提供の推進に関する目標などを定める計画  
【応募期限】1月15日  
【問】県国保・地域共生課 ☎621-2190 FAX621-2913

◆ 徳島県国民健康保険運営方針(素案)  
県と市町村が共同で行う国民健康保険を安定的、効率的に運営するための方針  
【応募期限】1月15日  
【問】県国保・地域共生課 ☎621-2194 FAX621-2913

※市外局番(088)を省略しています。



Q. ○○○○予防で健康長寿。  
○に入る文字は何でしょうか。

● プレゼント  
**阿波番茶**  
【提供】株式会社TurnTable  
(徳島県公式アンテナショップ)

抽選で  
5名様



● 答え、住所、氏名、年齢、感想、取り上げたい欲しいテーマなどを記入の上、はがき、Eメール(宛先は表紙上部に記載)または2次元コードでご応募ください。

締切 1月24日(水) 必着

12月号の正解は「ヘルメット」でした。応募はこちらから▶



### あわとくVOICE

- 学校をより良くしようと奮闘する学生の皆さんの情熱に心を打たれました。(20代)
- エシカル消費を自分自身心がけて生活していきたいと思えます。(40代)
- いつも楽しく読ませていただいております。県政の事を詳しく知る良い機会とさせていただきます。(50代)