



令和7年(2025年)

5月18日

中央区だより

第435号

にぎわう都心、豊かな自然、
みなとまち文化が織りなす
活気あふれる拠点のまち

区の人口 (住民基本台帳による)

人口…… 171,739人 (+224)
男……… 81,361人 (+128)
女……… 90,378人 (+96)
世帯…… 91,095世帯 (+429)
※令和7年4月末現在の住民基本台帳による。()内は前月末比

中央区役所だより 発行:新潟市 中央区役所 地域課 〒951-8553 新潟市中央区西堀通6番町866番地 電話:025-223-7035

早めがカギ! 今日から始めるフレイル予防

フレイル予防のため、区で実施しているフレイルチェックや、普段の生活で意識したい食事や運動のポイントを紹介しします。健康長寿を目指して、できることから始めてみませんか。

☎健康福祉課健康増進係(☎223-7246)

まずは自分を知ることから始めよう!

フレイルチェックを受けてみませんか?

- ☑ 握力・筋肉量などの計測、日常生活を振り返り自分のフレイル状態を確認
- ☑ 65歳以上の人先着20人 ☑ 飲み物
- ☑ 明日19日(月)から各実施日の1週間前までに電話で新津健康センター(☎0250-22-2940)へ
- ☑ 申込受付時間 平日午前9時~午後5時30分
- ☑ 時間 午後1時30分~3時30分
- ☑ ※受け付けは1時から1時20分まで

期日	会場
6/9(月)	東地域保健福祉センター
6/13(金)	市陸上競技場

7月以降の日程は、今後の中央区だよりでお知らせします。

片足立ち上がり



足腰の筋力とバランスをチェック!

ふくらはぎの測定



ふくらはぎから筋肉量を推測!

噛む、飲み込むのに必要な口周りの筋力チェック!

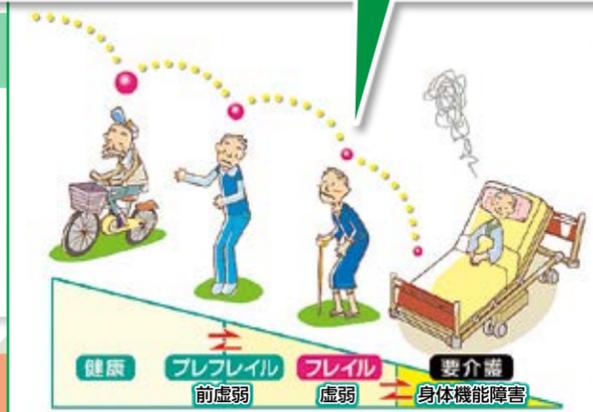
地域の団体でフレイル予防の話を知りたい場合は、健康福祉課健康増進係までお問い合わせください。



ハンドブックをプレゼント! 自宅でセルフチェックしましょう!



フレイルは健康と要介護の間の状態。日常生活において気を付けることで、健康な状態に近づくことができます。



そもそもフレイルとは?

高齢になるにつれて心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイルといいます。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

元気に生活できる期間を延ばすため、フレイルの兆候を早期に発見して日常生活を見直し、フレイルの進行を予防・抑制することが大切です。

教えて!フレイルサポーターさん!

フレイルサポーターは、フレイルチェックの会場で測定や皆さんの相談に乗る、地域の健康づくりの担い手です。フレイルサポーターとして活躍する2人に、フレイル予防のために普段の生活で意識していることを聞きました。

気軽に会場にお越しください!



写真左から熊谷哲秀さん、佐藤厚子さん▶

健康長寿のための3つの柱

1 栄養

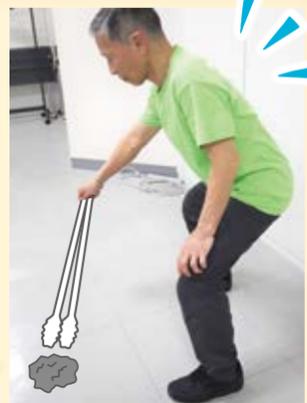
バランスのよい食事をとりましょう。毎日の食事には、筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉や魚、卵や大豆料理、骨を強くする牛乳や乳製品を多くとりましょう。



筋肉をつくるため、朝食にたんぱく質をしっかりとしています。ゆで卵や納豆など、簡単に食べられるものを常備しておくといいですね。

2 運動

今より10分多く、歩いたり運動したりすることで、健康により効果が期待できます。いつもより少し速いペースで歩くことも効果的です。



「ごみ拾いスクワット」を毎日実践しています! トングでごみ拾いをする際、太ももの筋肉を意識して鍛えています!

3 社会参加

栄養や運動に気を付けていても、社会とのつながりが少なくなると、心身が弱っていく傾向にあります。友人との付き合いを続けることや、身近な地域のサークル活動などから始めてみましょう。

とにかく人と会話すること、喋ることを意識しています。まずは挨拶から! 積み重ねることで会話が弾みます!

