



緑と調和した、
賑わいと安らぎのあるまち
江南区

区役所だより

こうなん

令和7年(2025年)

6月1日

第436号

区の人口

人 □:67,241人 (-31)
男:32,797人 (±0)
女:34,444人 (-31)
世帯数:28,726世帯(+56)
令和7年4月末現在(カッコ内は前月比、住民基本台帳による)

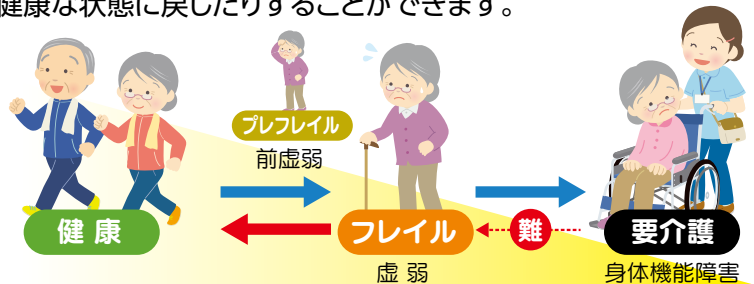
編集・発行:新潟市 江南区役所 地域総務課 〒950-0195 新潟市江南区泉町3丁目4番5号 電話:025-383-1000(代表) FAX:025-381-7090

フレイルを予防して いつまでも 自分らしい生活を!

問 健康福祉課 健康増進係(☎025-382-4316)

フレイルとは?

フレイルとは、年齢を重ね、体や心のはたらき、社会的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介護が必要になる可能性が高くなります。**ご自身の健康状態や生活を振り返り、早めに予防すること**で、介護が必要となる時期を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。



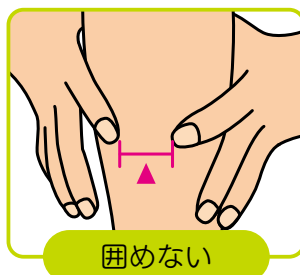
ポイント 「要介護」の状態から健康に戻すことは難しいため、フレイルを予防することが大切です。

あなたは
大丈夫?

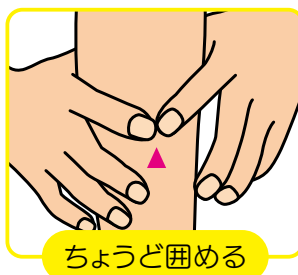
やってみよう 指輪っかテスト

両手の親指と人差し指でふくらはぎの一番太い箇所を囲み、筋肉量の減少をチェック!

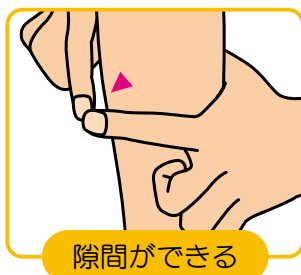
多い ← 筋肉量 → 少ない



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い

骨折・転倒のリスク

高い

出典:フレイル予防ハンドブック

フレイル予防のヒケツ

POINT 1 栄養 よく噛んで食べる

バランスのよい食事を家族や友人と楽しく食べましょう。

ちょいしお(減塩)・
特産品を使った料理を公開中!

さんまの梅肉焼き



おすすめレシピ》



POINT 2 運動 こまめに体を動かす

今より10分多く体を動かしましょう。姿勢よく広い歩幅で歩くのもおすすめです。

運動でヘルスアップ

自宅で行えるストレッチや筋トレなどを体験できます。開催日程などの詳細は区役所だよりでお知らせします。



詳細はこちら》



POINT 3 社会参加 みんなで楽しく

ご近所づきあいや趣味の会など、自分に合った活動を見つけ、社会とつながりましょう。



「お～うん」での様子

地域の
茶の間で
お話しよう

フレイルチェックに参加しよう!

フレイルチェックでは、65歳以上の方を対象に、握力、筋肉量、滑舌の測定や、普段の生活について振り返り、体の状態を確認します。

江南区では、令和3年度から開始し、これまで209名の方が参加しています。

参加した方には、栄養、運動、社会参加に関するイベントや講習会などの情報をまとめた「フレイル予防ガイドブック」を配布しています。

【開催日程】

会場	開催日	時間	申込開始日
大江山農村 環境改善センター	7/18(金)	13:30~ 15:30	6/20(金)
亀田地区 コミュニティセンター	9/25(木)		8/25(月)
両川公民館	10/6(月)	10:00~ 12:00	9/4(木)

問 健康福祉課(☎025-382-4316)

参加者の声

片足立ちを
練習する
ようになった

友だちと話を
する機会が
増えた

毎日1時間
散歩すること
で、歩く力が
強くなった

