



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8年(2026年)  
5月3日  
第458号

区の人口	
人	□:67,104人(-107)
	男:32,720人(-35)
	女:34,384人(-72)
	世帯数:28,995世帯(+86)
	令和8年3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



気づかないうちに進む

今の元気、5年後もつづけますか?

## “フレイル”を今チェック!

☎健康福祉課 健康増進係 ☎025-382-4316

※紙面情報は「フレイル予防ハンドブック」より抜粋

65歳以上の方へ

### こんな変化ありませんか?

- 「さきいか」や「たくあん」くらいの硬さの食品が普通に噛み切れない
- 日常生活の中で、歩行または同様の身体活動を1日1時間以上実施していない
- 何よりもまず、物忘れが気になる

ひとつでも当てはまれば、要注意!

### 足の筋力で“フレイル”チェック～指輪っかテスト～

フレイルの大きな原因のひとつである筋肉の衰えについて、簡易自己チェック!

多い ← 筋肉量 → 少ない

両手の親指と人差し指で利き足ではない方のふくらはぎの一番太い箇所を囲んでみましょう。



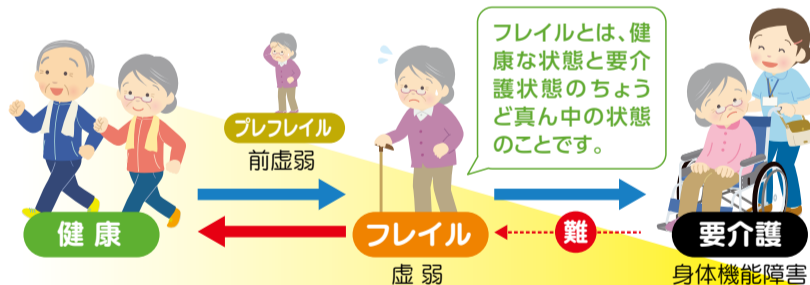
低い

骨折・転倒のリスク

高い

### そもそもフレイルとは

年齢とともに心身の活力(筋力・認知機能・社会とのつながりなど)が低下した状態のこと。放置すると、介護が必要になることも。



フレイルとは、健康な状態と要介護状態のちょうど真ん中の状態のことです。

### フレイル予防の3つのヒケツ

POINT 1

栄養

旬の食材など多様な食品をバランスよく、よく噛んで食べましょう。特に筋肉の素となるたんぱく質をしっかり摂りましょう。

POINT 2

運動

今より10分多く、体を動かしましょう。姿勢よく、広い歩幅で歩くことや、いつもより早く歩くことも効果的です。2面の「運動でヘルスアップ」にもぜひ参加を!

POINT 3

社会参加

自分に合った活動を見つけ、社会とのつながりを持ちましょう。

無料で健康チェック!

## フレイルチェックに参加しましょう

理学療法士が解説!

その場で結果が分かる

初めて参加しましたが、皆さん親切で楽しくできました

前回できなかった片足立ちができて嬉しかったです!

意識して歩いたり、食事に気を付けて頑張ります!

自分では自覚できないので、自分自身を見つめなおす機会となり良かった

参加した方には、栄養、運動、社会参加それぞれに関する講習会や活動をまとめた「フレイル予防ガイドブック」を配布しています。

- ・新潟市にお住いの65歳以上の方であればどなたでも参加可能です。
- ・簡易機器を用いた筋力、滑舌など運動機能の測定や、生活習慣についての質問票に答えることで、からだの状態を知ることができます。
- ・江南区では令和3年度から、延べ280人が参加しています。

フレイルチェック発祥の東大方式で測定が行えるのは、県内でも新潟市だけです。ぜひご参加ください!

### 【開催日程】

会場	開催日	時間	申込開始日
NEW 曾野木コミュニティセンター	6/10(水)	13:30~15:30	5/15(金)
大江山農村環境改善センター	6/15(月)		5/15(金)
亀田地区コミュニティセンター	9/10(木)		8/12(水)

☎株式会社ヴァーテックス ☎025-250-0197 ※9:00-17:30 土日祝を除く ☎健康福祉課健康増進係 ☎025-382-4316