

# オーラルフレイルと健康寿命について

## 「フレイル」について

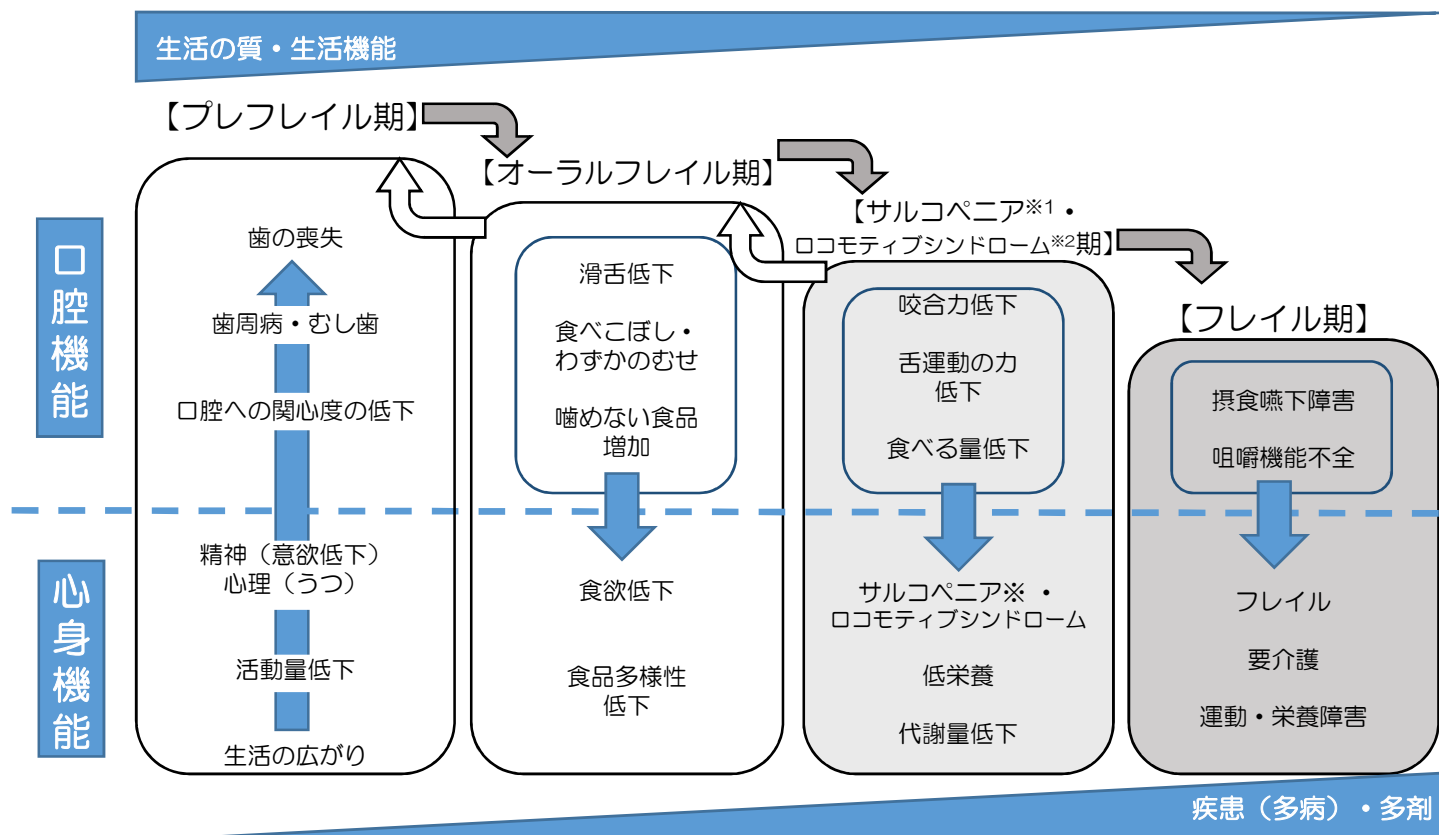
「フレイル（高齢者の虚弱）」とは、加齢とともに、心身の活力（例えば筋力や認知機能等）が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態。様々な機能を戻せる可逆性を有する。

## 「オーラルフレイル」について

「オーラルフレイル（口腔機能の虚弱）」とは、加齢とともに、滑舌低下、食べこぼし、軽度のむせの頻度が増加、咀嚼能力の低下などがみられる状態。

オーラルフレイルの状態は特に低栄養に大きく関係するため、フレイルを予防するためには、オーラルフレイルも予防することが重要である。

## < オーラルフレイル概念図 >



※1 サルコペニア：筋肉減少症（低筋肉量・低筋力・低身体能力）

※2 ロコモティブシンドローム：運動器症候群（運動器の障害による移動機能の低下）

飯島勝矢.口腔機能低下予防の新たな概念:オーラル・フレイル「食/歯科口腔からみた虚弱型フローより一部改変

# 1. 「健康寿命の延伸」について

住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで送り続けるためには、医療・介護を適切に提供することが重要ですが、併せて市民一人ひとりが健康を意識して、健康寿命を延伸していくことも重要です。

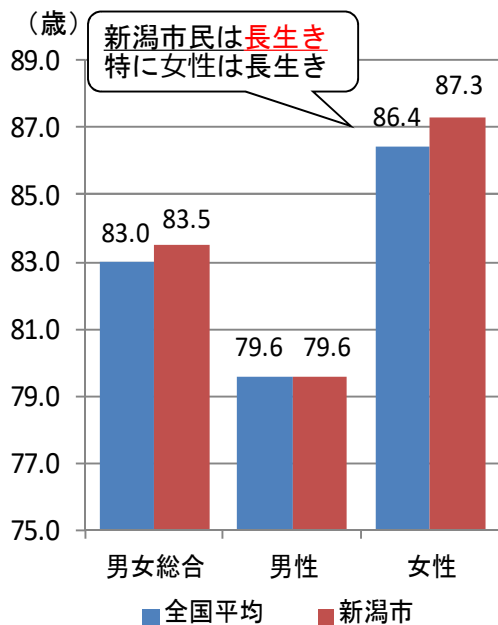
## 2. 新潟市民の健康寿命

新潟市民は、全国平均や県に比べ、健康寿命は同等、もしくは長いですが、65歳平均余命\*が長いため、健康でない期間が長くなっています。  
(※平均余命：ある年齢の人々が、その後何年生きられるかという期待値)

### ○新潟市民は、全国平均に比べ長生きだが不健康な期間が長い

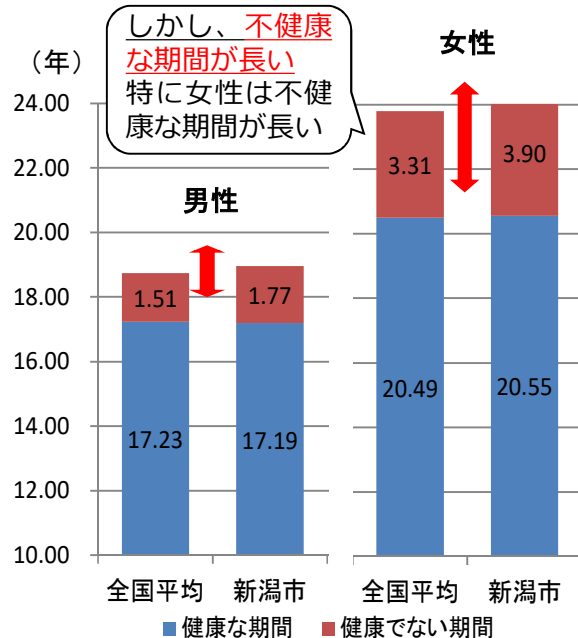
(「健康寿命の算定方法の指針」に基づき、介護保険の要介護2～5を不健康な状態として定義し健康寿命を算出)

○新潟市民の平均寿命



注：男女総合は男性と女性の平均値  
出典：厚生労働省 平成22年市区町村別生命表

○新潟市民の健康寿命



注：65歳時点の平均余命年数のうち、日常生活が自立している期間(年数)と自立していない期間(年数)を表す  
出典：新潟市健康づくり推進基本計画（第2次）  
H26.4.1～H31.3.31（平成22年確定数値による）