



亀田総合体育館の「いきいきフィットネス」の様子。参加者はスクワットや腕立て伏せ、バランスボールを使った運動に取り組んでいました。

元気に自立して生活ができる期間である「健康寿命」と「平均寿命」には男性で約9年、女性で約12年の差があるといわれています。この差を縮めるためには「フレイル予防」に取り組むことが大切です。

今号では「フレイル」について特集します。 **問** 地域包括ケア推進課 (☎ 025-226-1281)

目次) CONTENTS

| 特集 |

1~3 フレイル予防でずっと元気に

4 にいがたCITY NOW

- 津波注意報などの発表時 津波避難ビルなどの対応を変更
- 11/16 忘れるな拉致県民集会
- 市報にいがた 読者アンケートとプレゼント
- ランナーに声援を 10/13 新潟シティマラソン

5 連載 国民文化祭、全国障害者芸術・文化祭 歴史探訪

おでかけナビ

他3ページは区役所日より「情報ひろば」は別冊で発行しています

さらなる高齢化の進展を見据え、健康寿命の延伸を図る取り組みを進め、笑顔あふれる新潟の実現を市民の皆さんと目指してまいります。

新潟市長 中原 八一

本市は、フレイル予防について先進的な取り組みを全国に広めている東京大学高齢社会総合研究機構と、今年4月に連携協定を締結しました。今後、同機構が開発したフレイルチェックの仕組みを活用して高齢者のフレイル予防に取り組めます。

加齢により心身の活力が低下した状態を「フレイル」といい、健康な状態からフレイルを経て要介護状態になるといわれています。

のほか、健康寿命の延伸に向けた取り組みを進めています。



超高齢社会を背景に、本市では誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域での居場所づくりや助け合いの仕組みづくりを進めています。