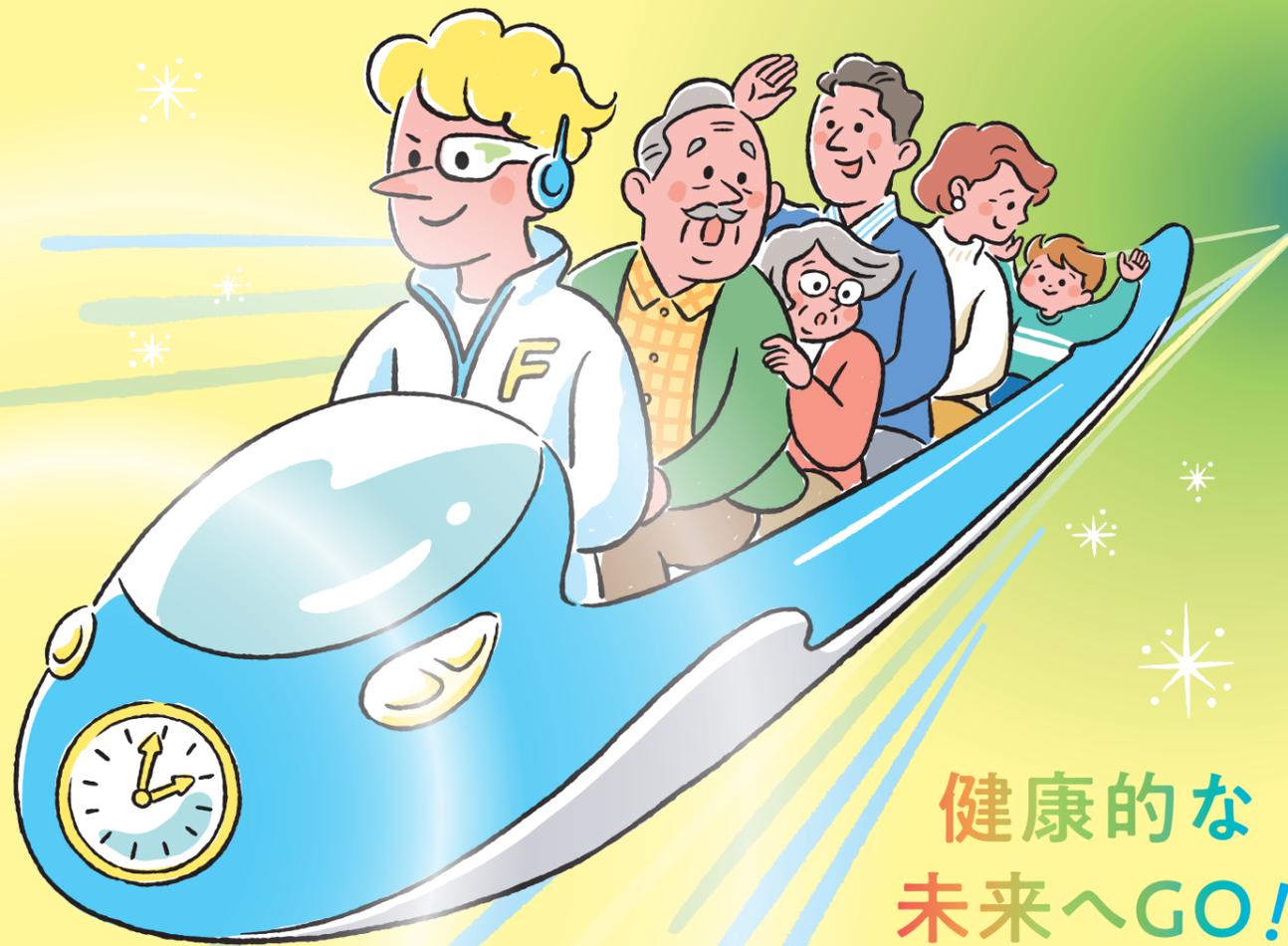


働き世代も!  
シニア世代も!

# フレイル診断

Check!  
してみよう!

フレイル博士の  
今なら未来は変えられる!



健康的な  
未来へGO!

40代・50代  
向け



60代・70代  
向け



それぞれの世代別にストーリーが展開する動画も公開中。

## プレフレイル予防を「働き世代」から!

一般社団法人「日本生活習慣病予防協会」の健康寿命に関わる「フレイル」調査によると、医師330名からの回答で、7割超が働き世代の「プレフレイル」増加を指摘! 約8割の医師が“たんぱく質”を含む食事を推奨し、働き世代から予防が必要であると警鐘を鳴らしています。

図1 「フレイルに該当する症状の患者」がどのように変化してきたと思いますか? (n = 330)

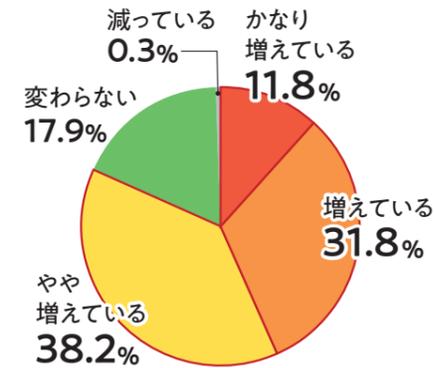
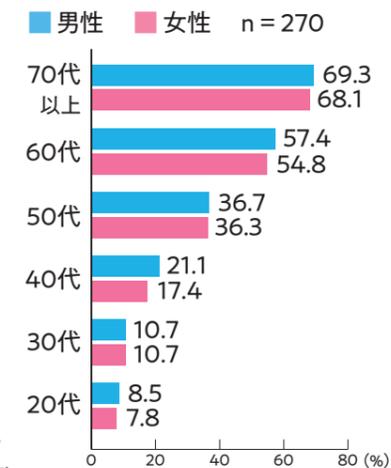


図2: 図1の「かなり増えている」「増えている」「やや増えている」と回答した270名からの回答。

出典: 一般社団法人日本生活習慣病予防協会(東京都)

図2 「フレイルに該当する症状の患者」がどの年代で増えたと思いますか? (複数回答)



医師の8割以上がフレイルに該当する患者の増加を指摘。年齢別では、40~50代での増加も目立つ。

中でも、50代男女では約36%の医師が増加を指摘。実際にフレイル該当者が増加していると実感している医師が8割以上(かなり増えている11.8%、増えている31.8%、やや増えているが38.2%の合計)に上りました(図1)。対象者の年齢層別にみた場合、高齢者層に多いのはもちろんのこと、50代あるいは40代の人にも「フレイルに該当する症状のある患者が増加している」との回答が少なくないことがわかりました(図2)。

## 今のあなたは大丈夫?

### フレイルチェックリスト (改定J-GHS基準)

- 6か月で2kg以上体重が減少している
- 握力が男性なら28kg、女性なら18kg未満である(目安: ペットボトルを開けるのが困難だ)
- ここ2週間、わけもなく疲れた感じがする
- 通常の歩行が秒速1m未満(目安: 横断歩道を渡るのに苦勞する)
- 「軽い運動・体操」「定期的な運動・スポーツ」のどちらもししていない

上記項目中、3つ以上当てはまったら「フレイル」が考えられます。

