

セカンドライフを楽しむために

健康かわら版

第30号

日産自動車健康保険組合

<https://www.nissan-kenpo.or.jp/kenpo/>



外出を控えた今こそ注意！

「フレイル」予防で健康づくり！！

「なんだか疲れやすい」「外出がおっくう」「体重が減ってきた」…

これらに思い当たることがあったらフレイルのサインかもしれません。

フレイルの特徴と対策を学び、早めに対処していきましょう。



フレイルとは

「フレイル」は、年齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなり、要介護状態となるリスクが高い状態のこと。最近、新型コロナウイルス感染症（新型コロナ）の流行により、外出自粛や人との接触が減ってきているため、特に注意が必要です。

具体的な対策は中面へ

フレイル危険度をチェック！

まずは以下の表で思い当たる部分がないかチェックを。
今回だけでなく、半年に1回など、定期的にチェックし
危険度を確認するようにしましょう。

■簡単フレイルチェック表

健康状態	Q1 ▶ あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい 普通	あまり よくない よくない
心の健康状態	Q2 ▶ 毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3 ▶ 1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4 ▶ 半年前に比べて固いものが 食べにくくなりましたか 固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	Q5 ▶ お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6 ▶ 6ヵ月間で2～3kg以上の 体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7 ▶ 以前に比べて歩く速度が 遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8 ▶ この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
認知機能	Q9 ▶ ウォーキング等の運動を 週に1回以上していますか	はい	いいえ
	Q10 ▶ 周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
喫煙	Q11 ▶ 今日が何月何日か分からない時がありますか	いいえ	はい
	Q12 ▶ あなたはタバコを吸いますか	吸って いない やめた	吸って いる
社会参加	Q13 ▶ 週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14 ▶ 普段から家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャル サポート	Q15 ▶ 体調が悪いときに、 身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

右側に○がつくほど
フレイルの危険度が高く、
要注意！

(参考) 厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」

日常生活でできる！

フレイル対策

4つのポイント

チェック表でフレイルになる危険度が高かった人は、できるだけ下記の生活習慣
を意識して取り入れていきましょう。

Point 1

運動

家の中では、なるべく座っている時間
を減らしましょう。スクワット等、足
腰の筋肉を鍛えるための運動もお勧め
です。感染対策にも気を付けながら散
歩や外出をしましょう。



Point 2

食事

食事はなるべく多くの品目を取り入
れ、3食きちんと食べるようにしまし
ょう。



Point 3

社会参加

家族や友人とのちょっとした挨拶や会
話も大切です。直接会うことがはばか
られる場合は電話やメールなどを活用
しましょう。

Point 4

口腔ケア

食事のときはしっかりかむようにして、
お口周りの筋肉を保ちましょう。毎食
後・寝る前の歯磨きや定期的な歯科健
診で、口内を清潔に保つことも大切で
す。

食事は

「さあにぎやかにいただく！」

食事を取るときは、右の10品目のうち、
1日に最低でも4品目、できれば7品
目以上取ることを目指しましょう。



※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉

自宅でもできる！かんたん体操

家にいるときでも、簡単な運動をしたり、意識をして体を動かすことが大切です。
ポイントを押さえて、隙間時間を活用して行ってみましょう。

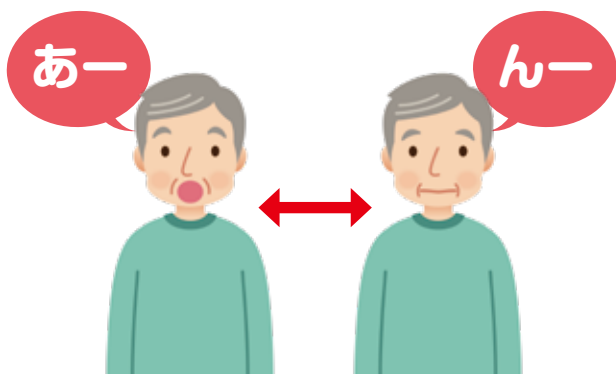
簡単スクワット

- ①足を肩幅に開き、爪先と膝を同じ方向にして、1、2、3、4でお尻を後ろに引きながら腰を下ろす。
- ②5、6、7、8で元に戻る。



あーん体操

- ①ゆっくりと大きく口を開き、「あー」と言う
- ②しっかり口を閉じ、口の両端に力を入れて舌を上あごに押し付け、奥歯をかみ「んー」という。
- ③これを繰り返す。



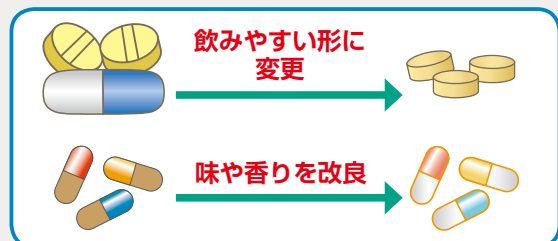
ジェネリック医薬品はご利用になられていますか？

日産健保からのお知らせ

風邪薬や花粉症のお薬にもジェネリック医薬品があります！

●品質・有効性・安全性は 新薬と同等でさらに飲みやすい

新薬と同じ有効成分で作られているため、品質・有効性・安全性は新薬と同等と国から認められています。形や味、香りなどが飲みやすく改良されているお薬もあります。

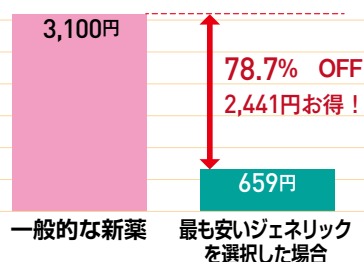


●新薬より安い

開発にかかる期間が短いため、価格を新薬の約2～7割に設定しています。

例えば…

■花粉症で3ヵ月間服用する時の自己負担額(円)



新薬からジェネリック医薬品へ切り替えていただいた結果、医療費を1ヵ月で531万8,540円も低減できました。

保険証やお薬手帳に貼ってご利用いただく「ジェネリック医薬品希望シール」を用意していますので必要な方は健保までご連絡いただきますよう、よろしくお願いいたします。

Mail : kyufu@nissan-kenpo.or.jp

Tel : 045-461-2352 (内線 : 2316)