

【令和5年8月18日実施】

大阪府の要介護認定率は全国に比べて高く、健康寿命は男女ともに、全国と比較して低  
迷しています。介護が必要となる要因のひとつに「フレイル（※）」があり、健康寿命に影  
響を及ぼす可能性があることから、健康寿命の延伸には「フレイル」の予防が重要となり  
ます。

近年の調査により、フレイル状態の人は高齢者のみならず、40歳代及び50歳代といった、  
働く世代にもみられることがわかってきました。大阪府では、平成30年度から、府民の健  
康づくり推進の一環として、「働く世代からのフレイル予防」に取り組んでいます。

そこで、「働く世代からのフレイル予防」のため、効果的であると考えられる取組みにつ  
いて、グループで話し合い、意見をまとめてください。

※「フレイル」：年齢とともに心身の機能が衰え始める状態。運動、栄養、口腔、社会・  
心理の4つの機能の低下によって起こるが、早く気づいて、適切な取組みを行えば、  
フレイルの進行を防ぎ、健康な状態に戻ることができる。