

フレイル予防ですこやかな毎日を

介護予防・ 健康長寿手帳

今日からはじめましょう



令和 年 月 日交付

氏名

葛 飾 区



もくじ

- 「フレイル」とは 2
- フィジカル(P)フレイル、オーラル(O)フレイルとは 3
- フィジカル(P)・オーラル(O)フレイルについてチェックしてみましょう 4
- フィジカル(P)フレイル予防① 5
- フィジカル(P)フレイル予防② 6
- オーラル(O)フレイル予防① 7
- オーラル(O)フレイル予防② 9
- ブレイン(B)フレイル、ソーシャル(S)フレイルとは 11
- ブレイン(B)・ソーシャル(S)フレイルについてチェックしてみましょう 12
- ブレイン(B)フレイル予防のためチェックしてみましょう 13
- ソーシャル(S)フレイル予防のため積極的に人と交流しましょう 14
- 耳のフレイルとは 15
- 目のフレイルとは 16
- 「フレイル予防」に役立つ各種事業のご案内① 17
- 「フレイル予防」に役立つ各種事業のご案内② 18
- 介護予防・認知症予防の取組・事業 19
- 私のプラン① 21
- 私のプラン② 22
- 測定項目記入欄① 23
- 測定項目記入欄② 25
- 高齢者総合相談センター(地域包括支援センター) 27
- 私の緊急連絡先一覧 29
- 葛飾区医師会フレイル予防サルコペニア対策室 30
- 各種健康診査のご紹介 裏表紙

「フレイル」とは

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険があります。

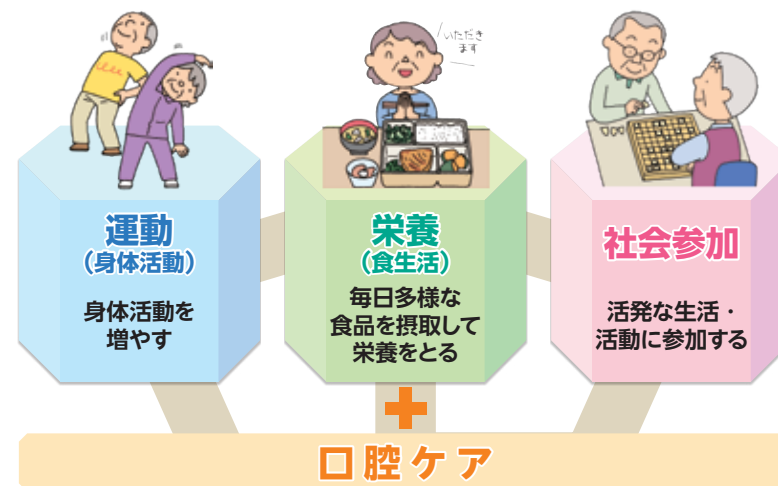
しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻ることが出来ます。

身体(Physical)、^{フィジカル}口腔機能・^{オーラル}栄養(Oral)、^{ブレイン}認知・^{ブレイン}精神機能(Brain)、^{ソーシャル}社会地域活動(Social)の4つのフレイルを総称して、「^{ポブス}POBSフレイル」と呼びます。



フレイル予防の3つの柱

- フレイル予防で大切なのが、「運動(身体活動)」「栄養(食生活)」「社会参加(活発な生活)」の3本柱です。これに「口腔ケア」をプラスして日常生活にバランスよく組み込み、フレイルの予防・改善につなげましょう。



介護予防手帳に関する問い合わせ先

葛飾区 福祉部 地域包括ケア担当課 介護予防係
 〒124-0012 葛飾区立石6-38-11 シニア活動支援センター内
 電話 03-5698-6202 FAX 03-5698-6203

フィジカル(P)フレイル オーラル(O)フレイルとは

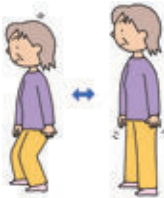
フィジカル (P) フレイル

加齢に伴って筋肉や骨、関節などが衰えることをフィジカルフレイルといいます。転倒や骨折は要介護の原因となりやすく、運動習慣を身につけることが大切です。



気になるポイント

- 歩行速度が以前より遅くなってきた。
- 筋力が落ち転びやすくなってきた。



予防のポイント

バランス能力をつけるための片足立ちや、下肢筋力をつけるためのスクワットなどで、転倒・骨折を予防します。

オーラル (O) フレイル

オーラルフレイルとは、食事に欠かせない歯や口のはたらきが衰えることです。低栄養を防ぎ、健康を維持するためにも、オーラルフレイルをきちんと予防しましょう。



気になるポイント

- かみ切れない食べ物が増えてきた。
- お茶や汁物等でむせるようになった。
- 食欲はあるのに体重が減ってきた。



予防のポイント

定期的に歯科医院を受診することで、口内を清潔に保つとともに、なんでも食べられる歯と口を維持します。また、口の体操で喉や口周りの筋力を鍛えます。健康な歯と口で、積極的にたんぱく質（肉や魚・卵・大豆製品）やビタミン（野菜や果物）を摂取して、筋肉量を保持します。

フィジカル (P)・オーラル (O) フレイルについて チェックしてみましょう

長寿（後期高齢者）医療健康診査の問診票より抜粋

No	質問項目	回答	
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	1. よい 2. まあよい 3. ふつう 4. あまりよくない 5. よくない	
2	1日3食きちんと食べていますか	1. はい	2. いいえ
3	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか（さきいか、たくあんなど）	1. はい	2. いいえ
4	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	2. いいえ
5	6か月間に2～3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	2. いいえ
6	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1. はい	2. いいえ
7	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	2. いいえ
8	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	1. はい	2. いいえ
9	あなたはたばこを吸いますか	1. 吸っている 2. 吸っていない 3. やめた	

3～7が「はい」の方、
2と8が「いいえ」の方は、3ページ及び5～10ページの内容を確認しましょう！

フィジカル(P)フレイル予防①

まずは日常の中で身体活動を増やしましょう

体を動かす時間は、65歳以上で「毎日合計40分以上」が目標です。家の中でじっとしていないで、積極的に体を動かすようにしましょう。



体を動かすポイント

- 長時間の座りっぱなしを避ける
- テレビの合間に立ち上がる
- エレベーターやエスカレーターより階段を使う
- 掃除や洗濯、料理はきびきびと
- 買い物は歩いて少し遠めのお店へ
- 公園や運動施設を利用する
- スポーツイベントを楽しむ
- 家族や友人と積極的に交流し外出する



※厚生労働省「高齢者版アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より

Let's ウォーキング スキマ時間を見つけてこまめに歩きましょう

正しい姿勢

- あごをひき、目線はまっすぐ
- やや遠く(15m先)を見る
- ひじはやや曲げて、腕を大きく振る
- ひざを伸ばす
- かかとから着地する



こんな歩き方はNG

- 猫背
- ひざが大きく曲がっている
- 歩幅が小さい

ウォーキングのコツ

- 体重をかかとから親指の付け根へと移動させ、つま先で大地をしっかりとキック!
- 肩の力を抜き、自分のリズムでリラックスして歩きましょう。
- ウォーキングシューズは指先に余裕があり、かかとのクッション性が高いものを選びましょう。

※無理なく実施しましょう

フィジカル(P)フレイル予防②

脚の運動

- 回数はいくらでも目安です。体力や体の状態に合わせて回数を設定しましょう
- 動作は4秒が基準です。4秒かけてゆっくりと行い、4秒かけてゆっくりと戻します

① イスに座って 10秒キープ ② かかと上げ 1セット10回



- ① 背筋を伸ばしてイスに座る
- ② 足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる
これで10秒キープ



- ① イスの背をもち、軽く足を開いてまっすぐ立つ
- ② かかとを上げる

③ お尻もち上げ 10秒キープ ④ 脚の後ろ上げ 10秒×3回

- ① ひざを立ててあおむけになる
- ② ゆっくりお尻を持ち上げ、背中をまっすぐにする。息を吐きながら10秒キープ
- ③ 息を吸いながらゆっくり戻す



※イスは安定しているかを確認しましょう
※無理なく実施しましょう

- ① イスの背をもち、まっすぐに立つ
- ② ひざをのばしたまま足をまっすぐに後ろに上げる。1秒キープする
- ③ ゆっくり元に戻す



1秒キープ

いつでも生き生きと元気でいるために

運動のポイント実演

動画



オーラル(O)フレイル予防①

高齢期のオーラルフレイル予防に 口を健康に保ちましょう

口を清潔に保つことは、むし歯と歯周病の予防だけでなく、口の中の細菌などが誤って肺に入り込むことによっておこる「誤嚥性肺炎^{ごえんせい}」の予防にも役立ちます。また、食べ物をかんだり、飲み込んだりする力（口腔機能）は、年齢とともに弱まっていますが、早めの対応で口の機能を維持することができます。口のケアに毎日取り組みましょう。

口の健康をアップさせるためのポイント

1 毎食後口の手入れをしっかりと

- 1日1回は、時間をかけて歯をみがきましょう
- 義歯（入れ歯）は外してみがきましょう
- 舌や口の中を清潔にしましょう

舌ブラシやガーゼなどで奥から手前へ動かす



2～3回位

歯ブラシはペンを持つように



2 よくかむ・会話を楽しむ

- ひと口30回を目安に、しっかりとかむことを意識しましょう
- ゆっくり食べましょう
- 食べることでだ液が出て、消化吸収が良くなります
- 歌ったり、おしゃべりをする事は口の運動につながります
- 口の機能を保つために、口の体操をしましょう



3 かかりつけ歯科医をもちましょう

自分の歯が少なくても、入れ歯等により「しっかりとめる口」を保ちましょう。

【葛飾区かかりつけ歯科医紹介窓口】（たんぼ歯科診療所内）電話 03-3690-5209

受付時間 月～金曜日（祝日・12月28日12時～1月4日を除く）

午前10時～正午 午後1時～4時

実践!

高齢期のオーラルフレイル予防に 口の体操を習慣にしましょう

♪みんなで一緒に 葛飾区歌で

かつしか 笑顔いきいきお口体操

動画



食事の前が効果的です（下のイラスト内の葛飾区歌（♪）は抜粋です）

舌ストレッチ

目的 舌の筋肉を鍛える。

効果 飲み込む力がつく、発音がよくなる。

各4回ずつ

♪おこそうわれらの文化の街を

♪ああ葛飾に希望あり

♪間奏

各1回ずつ

♪昇る朝日に

♪富士映えて



べーっとな下にだす



鼻につくように上にあげる



口角につけるように左右に動かす



周りをなめる



左右の頬を口の中から舌でおす

口唇ストレッチ

目的 口周りの筋肉、頬の筋肉を鍛える。

効果 かむ力、飲み込む力、せき込む力がつく。食べこぼし防止になる。

声を出して各4回ずつ

♪築こうわれらの住みよい街を

♪ああ葛飾に光あり

♪みどり燃えたつこの大地

♪幸せはあふれてかざりなし

♪進む世界にさきがけて



大きく開けて「あ～」



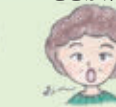
横にひいて「い～」



とがらせて「う～」



横にひいて「え～」



縦に大きく「お～」

だ液腺マッサージ

目的 だ液の分泌を促進させる。

効果 口のうるおいがアップする。飲み込みがスムーズにできる。

♪平和かがやく朝空に

♪ひびくサイレンはつらつと

♪伸ばそうわれらの明るい街を



指4本で、頬と耳たぶの間を前まわし、後ろまわし



親指で、耳の下からあご先まであごの内側を4か所押す



親指で、あごの先を突き上げるように押す

オーラル(O)フレイル予防②

高齢期のオーラルフレイル予防に 十分な食事は必須です

しっかり食べて低栄養を予防しましょう

若いうちは食べすぎに注意し肥満を予防することが大切です。しかし、高齢期になると、食べる量が自然と減るため、低栄養状態におちいりやすくなります。健康で、健やかな生活を送るために、毎日しっかりと食事を取りましょう。

低栄養状態になると・・・

- 骨粗しょう症になり、骨折しやすくなる
- 足りないエネルギーは、筋肉を分解して補う
- 筋肉が減り、運動機能が低下し、転倒・骨折の原因になる
- たんぱく質不足で、筋肉や臓器が弱くなりやすくなる
- 免疫力が低下して、風邪や感染症などにかかりやすくなる
- 活動量が落ちて、さらに食欲が低下する

食生活相談(電話)

食事についてのご相談を随時受け付けています。各保健センター(P17参照)の栄養士に電話でお問い合わせください。

ポイント

1 1日3回の食事で、生活リズムを整える

1日3食しっかりと食事をし、体に必要な栄養をとりましょう。自然と生活リズムも整えられます。



ポイント

2 和風・洋風・中華などいろいろな料理を食べる

肉類、野菜類などさまざまな種類、部位を食べることが大切です。料理の幅を広げると、いつもとは違う食品をとることができ



食べ方のポイントを知りましょう

ポイント

3 油脂類をとりましょう

油脂は体を健康に保つために必要な栄養素です。とりすぎに気をつけながら1日1品は油を使った料理を食べましょう。



ポイント

4 牛乳は1日200 mL (コップ1杯)以上

カルシウム不足は骨粗しょう症の原因になります。カルシウムは、チーズや小魚、大豆製品などにも多く含まれています。



ポイント

5 おやつを食べすぎない

おやつは楽しみですが、食べすぎると食事にひびきます。おやつを食べすぎて、食事が食べられなくなり、栄養不足になることも。まずは食事をしっかりととりましょう。



ポイント

6 どうしても食欲がわかないときは

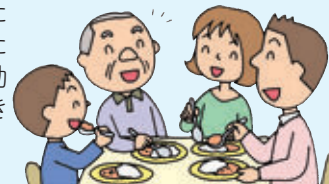
おかずから食べることでなるべく多くの食品をとりましょう。食べる量を減らして食事回数を増やしたり、間食で補ってもOK。



ポイント

7 家族や友人と食事する機会をつくる

食事の際に楽しい気分になることは、食べることの目的のひとつにもなります。友人と交流を深めたり、外出したり、若返り効果が期待できます。



ポイント

8 旬の食材を使う

旬の食材は味もよく、栄養が豊富です。季節感のある食事は食欲増進にもなります。



ブレイン(B)フレイル ソーシャル(S)フレイルとは

ブレイン (B) フレイル

認知機能の低下や抑うつなど、脳が衰えることが、ブレインフレイルです。頭を使う活動を取り入れるほか、生活習慣を整え脳の血管を若々しく保つことが予防になります。



気になるポイント

- 5分前のことが思い出せないことがある。
- 以前より疲れやすくなってきている。



予防のポイント

一人じゃんけんなどの手や指を動かす運動で、脳機能の活性化を進めます。また、計算やしりとり・会話をしながら歩行する有酸素運動で、認知機能を活性化させます。

ソーシャル (S) フレイル

ソーシャルフレイルとは、社会とのつながりが乏しい状態のことです。外出や交流は、自然と体と心も活発になり、すべてのフレイル予防につながります。



気になるポイント

- 何事も面倒になり外出が減ってきている。
- 体を動かしたり運動の機会が減ってきている。



予防のポイント

少人数で集まって、昔話や回想をしたり、カラオケで発声、コミュニケーションをとることで閉じこもり・孤立防止になります。

ブレイン (B)・ソーシャル (S) フレイルについて チェックしてみましょう

長寿(後期高齢者)医療健康診査の問診票より抜粋

No	質問項目	回答	
1	毎日の生活に満足していますか	1. 満足 2. やや満足 3. やや不満 4. 不満	
2	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	1. はい	2. いいえ
3	今日が何月何日か分からないときがありますか	1. はい	2. いいえ
4	週に1回以上は外出していますか	1. はい	2. いいえ
5	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	1. はい	2. いいえ
6	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	1. はい	2. いいえ

2～3が「はい」の方、
4～6が「いいえ」の方は、11ページ及び13、14ページの内容を確認しましょう！

ブレイン(B)フレイル予防のため チェックしてみましょう



チェックした日 年 月 日	ほとんど ない	月1～4回 程度ある	毎日または 毎回のよう にある
今までできていたことや日課がこなせないことがある(例えば…買い物、携帯電話、テレビのリモコン、電子レンジなど)			
周りの人から「いつも同じことを聞く」と言われたり、物をなくしたりするが増えた(例えば…財布、鍵、通帳、保険証など)			
友人や知人の名前や言いたい言葉がすぐに出てこないことがある			
今日が何月何日か分からないことがある			
以前に比べ「やる気がなくなった」または「怒りっぽくなった」と言われることがある			

「毎日または毎回のようにある」が1つ以上、「月1～4回程度ある」が2つ以上ある場合、かかりつけ医や高齢者総合相談センターに相談してみましょう。

ソーシャル(S)フレイル予防のため 積極的に人と交流しましょう

こんなことはありませんか？

- 昨年と比べて、外出していない
- 家族や知人との付き合いが減っている

人との交流が減ると不健康に

65歳以上になると、多くの人が仕事を退職するなど、人との交流や社会参加の機会が減っていきます。それに伴い外出も減りますが、外出が減ると心身の機能が低下するだけでなく、認知症のリスクも高まる分かっていきます。

区が実施する介護予防の講座や、地域の自主グループが行う活動に積極的に参加し、地域の方々とつながる機会を持ちましょう。



耳のフレイルとは

耳のフレイル

聞く力の衰え（耳のフレイル）は、会話や交流を避け、孤立するきっかけにつながります。また、難聴は認知症のリスクのひとつとされています。聞こえにくさがないか定期的にふり返りましょう。

耳の健康チェック

- 聞き間違えたり聞き返したりしたことがある
- 話し声が大きいといわれる
- 後ろから呼びかけられると気づかないことがある
- 電子レンジやアラームの音が聞きとりにくい
- 音がしている方向がわかりにくい

予防のポイント

聞こえにくさを感じたときは、早めに耳鼻咽喉科を受診してください。いつまでも会話を楽しむために、補聴器の利用も検討しましょう。また、ゆっくり話してもらい、静かな環境に移動するなど、聞き取りやすくなるよう周囲の人に協力してもらいましょうことも大切です。



目のフレイルとは

目のフレイル

見る力の衰え（目のフレイル）は、読書や運転、パソコンなど生活のさまざまな場面に影響します。明暗に慣れにくかったり、段差が見えにくかったりすることで、転倒や骨折の危険も高くなります。



目の健康チェック

- 目が疲れやすくなった
- 新聞や本を長時間見ることが少なくなった
- 眼鏡をかけてもよく見えないと感じることが多くなった
- まぶしく感じやすくなった
- 段差や階段を危ないと感じたことがある

予防のポイント

見る力の衰えは、白内障や緑内障などの病気が原因の場合もあります。定期的に眼科で検診を受けましょう。スマートフォンを長時間使わない、部屋とテレビの明るさに差が出ないようにするなど、見る環境に気を配ることも大切です。

「フレイル予防」に役立つ 各種事業のご案内①

フレイルを予防するために、区などではフレイル予防に応じた各種事業を実施しています。興味のあるもの、気になるものがありましたら、ぜひ参加してみてください。

※事業の詳細につきましては、各事業の担当へご確認ください。

フィジカル (P) フレイル予防事業

- 高齢者推奨スポーツ教室 ⇒詳しくはP.20
- ～測って、知ろう～体カテスト
- こやのエンジョイくらぶ
- オール水元スポーツクラブ
- ラジオ体操 (区内24 か所で実施しています) ⇒区内のラジオ体操会場はこちらからご確認ください。
(生涯スポーツ課 :Tel03-3691-7111)



- うんどう教室
- シニア版ポニースクール
- 運動習慣推進プラチナ・フィットネス (地域包括ケア担当課 :Tel03-5698-6202) ⇒詳しくはP.19 ~P.20
- 筋力向上トレーニング
- ふれあい銭湯
- 健美操

オーラル (O) フレイル予防事業

- 電話で食生活相談ができます。
- 健康推進課 Tel03-3602-1268
- 青戸保健センター Tel03-3602-1284
- 金町保健センター Tel03-3607-4141
- 新小岩保健センター Tel03-3696-3781
- 水元保健センター Tel03-3627-1911



ブレイン (B) フレイル予防事業

- 脳カトレーニング
- 回想法 (地域包括ケア担当課 :Tel03-5698-6202) ⇒詳しくはP.19



「フレイル予防」に役立つ 各種事業のご案内②

ソーシャル (S) フレイル予防事業

詳しくはお問い合わせください。

- 社会参加セミナー (地域包括ケア担当課 :Tel03-5698-6201)
- 通所型住民主体サービス
- 自主グループ活動の支援 (地域包括ケア担当課 :Tel03-5698-6202)



各種健診事業

詳しくは裏表紙をご覧ください。

実施時期及び内容、対象者など、詳しくはお問い合わせください。

- ・長寿 (後期高齢者) 医療健康診査 (国保年金課 :Tel03-5654-8173)
- ・健康長寿いきいき健康診査 (健康推進課 :Tel03-3602-1268)
- ・長寿歯科健康診査 (健康推進課 :Tel03-3602-1268)
- ・健康長寿筋肉元気健康診査 (健康推進課 :Tel03-3602-1268)
- ・耳の健康診査 (健康推進課 :Tel03-3602-1268)
- ・もの忘れ予防健診 (高齢者支援課 :Tel03-5654-8597)



葛飾区医師会フレイル予防サルコペニア対策室

【所在地・電話】葛飾区立石5-15-12 ⇒詳しくはP.30

Tel080-3564-8693 (※要電話予約)

【予約受付時間】午前10時～午後4時

【指導開始時間】午前9時30分～、または午後1時15分～
(土・日・祝休日・年末年始を除く)



介護予防・認知症予防の 取組・事業

もの忘れ予防健診

高齢者支援課 :TEL 03-5654-8597

区内実施医療機関において、医師による問診と簡単な検査を行い、認知症の疑いを早期に発見し、支援につなげます。

対象の方には受診券を送付します。



のうちから 脳力トレーニング

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

手指を使った左右違う動きや簡単なゲーム、言葉遊びなどを行い、参加者同士で交流しながら脳の活性化を促します。

回想法

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

自分の体験を語り合い、過去のことに思いを巡らすことで脳を活性化します。

ふれあい銭湯

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

開店前の銭湯で、介護予防につながる簡単な体操や脳トレ、レクリエーション等を行います。

うんどう教室

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

区内5か所の公園に設置した専用のうんどう器具を使用して、「つまずき」や「ふらつき」を予防するための運動を行います。

筋力向上トレーニング

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

椅子を使い、ゆっくりとした動作で行う運動(ひざの屈伸や背伸びの運動等)により、日常生活に必要な筋力の向上を図ります。

シニア版 ポニースクール

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

乗馬によって普段使っていない筋肉を鍛えます。

運動習慣推進 プラチナ・フィットネス

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

区内9か所のフィットネスクラブから希望するクラブを選び、興味や体力に合わせて運動することができます。

けんぴそう 健美操

地域包括ケア担当課 :TEL 03-5698-6202

椅子に腰かけて、筋肉や五臓六腑に関わるつぼを意識しながらゆったりと動く体操です。

高齢者推奨 スポーツ教室

生涯スポーツ課 :TEL 03-3691-7111

グラウンド・ゴルフ、バウンドテニス、ダーツの初心者向け教室を実施しています。

～測って、知ろう～ 体力テスト

生涯スポーツ課 :TEL 03-3691-7111

ご自身の体力状況や、筋肉量、水分量などの体組成を知ることができる測定会を実施しています。



私のプラン①

フレイル予防に向けた取組や長寿（後期高齢者）医療健康診査の問診票の結果を受けて、今後「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、「私の生活目標」に記入し、積極的に目標達成に向けた取組を実行しましょう。



◆私がやってみたいプラン

作成日 令和 年 月 日

No.	私の生活目標
例 1	千葉の房総に住む友人宅へ電車を使って訪ねる

◆このプランを一緒に作った人または応援してくれる人

名前	所属等名称
所属等連絡先 電話	
コメント	

私のプラン②



◆目標を実現するための取組と実行状況

21 ページで書いた「私の生活目標」の番号を書きましょう。

例

No.	目標を達成するために取り組むこと	自己評価			
		実行度	できた	まあまあ	できていない
例 1	乗り換えに必要な体力と筋力をつけるために令和●年●月までに毎日30分散歩できるようにする	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足
	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満足	まあまあ	不満足

測定項目記入欄①



	年 月 日()	年 月 日()	年 月 日()
身長	[cm]	[cm]	[cm]
体重	[kg]	[kg]	[kg]
BMI			
握力 利き手に 印をつけて ください	右 [kg]	[kg]	[kg]
	左 [kg]	[kg]	[kg]
歩行速度	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]
かたいしゅうい 下腿周囲	[cm]	[cm]	[cm]
食べポスコア (食事多様性スコア)	点	点	点

◇BMI= 体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) 目標BMIは21.5 ~24.9

◇握力: 介護予防のための目標値

前期高齢者(65 ~74 歳): 男性28kg 以上、女性18kg 以上

後期高齢者(75 歳~) : 男性24kg 以上、女性15kg 以上

	年 月 日()	年 月 日()	年 月 日()	年 月 日()
	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
右	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
左	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]
	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
	点	点	点	点

◇歩行速度: 介護予防のための目標値

前期高齢者(65 ~74 歳): 男性1.2m/ 秒、女性1.1m/ 秒

後期高齢者(75 歳~) : 男性1.0m/ 秒、女性0.9m/ 秒

◇食事多様性スコア: 目標10食品中、1日7点以上獲得する。

(東京都長寿健康医療センター健康長寿新ガイドラインより)

測定項目記入欄②



	年 月 日()	年 月 日()	年 月 日()
身長	[cm]	[cm]	[cm]
体重	[kg]	[kg]	[kg]
BMI			
握力 利き手に 印をつけて ください	右 [kg]	[kg]	[kg]
	左 [kg]	[kg]	[kg]
歩行速度	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]
かたいしゅうい 下腿周囲	[cm]	[cm]	[cm]
食べポスコア (食事多様性スコア)	点	点	点

◇BMI= 体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) 目標BMIは21.5 ~24.9

◇握力:介護予防のための目標値

前期高齢者(65 ~74 歳):男性28kg 以上、女性18kg 以上

後期高齢者(75 歳~) :男性24kg 以上、女性15kg 以上

	年 月 日()	年 月 日()	年 月 日()	年 月 日()
	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
右	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
左	[kg]	[kg]	[kg]	[kg]
	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]	[m/秒]
	[cm]	[cm]	[cm]	[cm]
	点	点	点	点

◇歩行速度:介護予防のための目標値

前期高齢者(65 ~74 歳):男性1.2m/ 秒、女性1.1m/ 秒

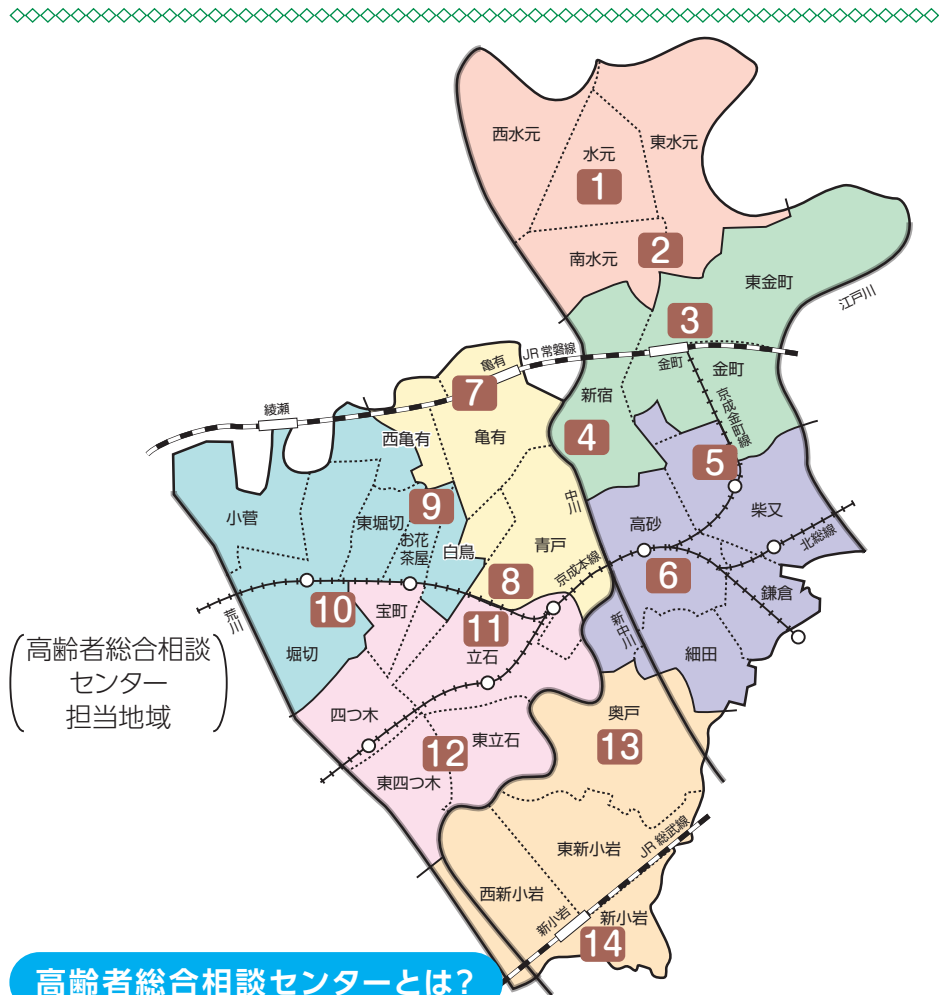
後期高齢者(75 歳~) :男性1.0m/ 秒、女性0.9m/ 秒

◇食事多様性スコア:目標10食品中、1日7点以上獲得する。

(東京都長寿健康医療センター健康長寿新ガイドラインより)

高齢者総合相談センター (地域包括支援センター)

高齢者総合相談センターは住所によって、
担当するセンターが異なります。
担当するセンターについては、下記問い合わせ先にご確認ください。



高齢者総合相談センターとは？

高齢者のみなさまが住み慣れた地域で安心して暮らすため設置された、身近な相談窓口です。

介護や福祉、医療や健康、認知症のことなど様々にご相談をお受けしています。相談は無料です。

相談時間 月～金曜日 午前9時～午後7時
土曜日 午前9時～午後5時30分
(日曜日・祝日・休日・年末年始は休みです)

高齢者総合相談センター 水元	
1 住所	水元1-26-20 特別養護老人ホーム水元ふれあいの家内
電話	03-3826-2419 FAX 03-3826-2364

高齢者総合相談センター 水元公園	
2 住所	南水元4-27-13 藤屋ビル1階
電話	03-6231-3567 FAX 03-6231-3568

高齢者総合相談センター 金町	
3 住所	東金町1-36-1-108 UR都市機構金町駅前団地1号棟内
電話	03-3826-5031 FAX 03-3826-5032

高齢者総合相談センター 新宿	
4 住所	新宿2-16-4 介護老人保健施設花の木内
電話	03-3826-8726 FAX 03-3826-8725

高齢者総合相談センター 柴又	
5 住所	柴又1-47-7-102
電話	03-5876-9531 FAX 03-5876-9532

高齢者総合相談センター 高砂	
6 住所	高砂3-27-12
電話	03-5889-8600 FAX 03-5889-8601

高齢者総合相談センター 亀有	
7 住所	亀有4-31-18 ケイハイツ1105
電話	03-6240-7630 FAX 03-6240-7638

高齢者総合相談センター 青戸	
8 住所	青戸3-13-19 グループホーム青戸併設
電話	03-5629-5719 FAX 03-5629-5718

高齢者総合相談センター お花茶屋	
9 住所	お花茶屋2-4-23 センターフィールドビル101
電話	03-6662-7907 FAX 03-6662-7908

高齢者総合相談センター 堀切	
10 住所	堀切2-66-17 介護老人保健施設葛飾ロイヤルケアセンター内
電話	03-3697-7815 FAX 03-3697-7862

高齢者総合相談センター 立石	
11 住所	立石6-19-10 S・Kビル1階
電話	03-6657-6140 FAX 03-6657-6141

高齢者総合相談センター 東四つ木	
12 住所	東四つ木2-27-1 特別養護老人ホーム東四つ木ほほえみの里向かい
電話	03-5698-2204 FAX 03-5698-2170

高齢者総合相談センター 奥戸	
13 住所	奥戸3-25-1 特別養護老人ホーム奥戸くつろぎの郷内
電話	03-5670-5212 FAX 03-5670-1489

高齢者総合相談センター 新小岩	
14 住所	新小岩1-49-10 第5デリカビル1階
電話	03-5879-9328 FAX 03-5879-9329

私の緊急連絡先一覧

記入日 年 月 日



◆私の連絡先

氏名(フリガナ)	生年月日 大正・昭和 年 月 日	性別	血液型 型
住所：葛飾区		電話	

◆緊急連絡先(親族など)

連絡先氏名(フリガナ)	続柄	電話番号	住所
介護支援事業者名	担当者	電話番号	住所

◆医療情報(かかりつけ医①：内科・診療所、かかりつけ医②：内科以外・病院)

	かかりつけ医①	かかりつけ医②	かかりつけ薬局	かかりつけ歯科医
医療機関の名称				
主治医・担当科				
所在地				
電話番号				
主病名				
その他の持病				
主な服薬内容				
特記事項 (アレルギーなど)				

「かかりつけ医」を持つとこんな良いことがあります

- 病気かなと思ったとき、まず相談できます
症状、病歴、健康状態の経過や生活状況などを把握している
ので、いざというときに素早く適切に対応してくれます。
- 分かりやすく説明してくれます
病気、治療方法、薬の処方について、分かりやすく説明してくれ
ます。また、生活習慣病の予防方法などについてアドバイスを
してくれます。
- 近くにいてくれます
家の近くにいるとすぐに受診でき、通院するのも便利です。
また、地域の保健、医療、福祉機関との調整なども行い、在宅
生活を支援してくれます。
- 適切な医療機関を紹介してくれます
入院や特殊な検査が必要な場合に、他の医療機関と連携し、
病状、症状に応じた専門医、医療機関を紹介してくれます。



葛飾区 フレイル予防サルコペニア対策室 医師会

加齢によって心身の活力(筋力、認知機能、
社会とのつながりなど)が低下した状態

加齢や病気により、筋力また
は身体機能が低下すること

何をするといいところ?

食べ物が飲み込めなくなったり、歩けなくなったりする前に、リハビリ専門職、看護師、管理栄養士による計測を行い、予防のための指導を受ける場所です。

Q:計測はどんなことを調べるのですか?

日頃の食事の内容をうかがい、筋肉や脂肪の割合、歩く力や飲み込みの状態等を確認します。

Q:お金はかかりますか?

無料です。

該当される方のご相談をお待ちしております。



かつシカ連携葛飾区医師会

Q:持っていくものはありますか?

- ①最新の健康診断結果
- ②お薬手帳
- ③現住所が確認できる身分証(運転免許証や資格確認証等)

Q:どのような服装で行けば良いですか?

履きなれた靴、身体を動かしやすい服装でお越しください。素足で計測するので、靴下も脱ぎやすいものをお願いします。

Q:どんな人が対象ですか?

葛飾区民で、以下のいずれかに当てはまる方です。

- ①6か月間で2~3kg以上の体重減少がある
- ②BMIが18.5未満
- ③半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- ④お茶や汁物等でむせることがある
- ⑤歩く速度が遅くなってきた



健康診査を受診しましたか？

健康診査を受けることは、生活習慣病や介護の予防に役立ち、安心して健やかに暮らしていくことにつながります。

自分の健康状態を確認するためにも、1年に1度は健康診査を受診しましょう。

各種健康診査のご紹介

実施時期及び内容、対象者など、詳しくはお問い合わせください。

①長寿(後期高齢者)医療健康診査 (国保年金課:TEL03-5654-8173)

後期高齢者医療制度に加入している区民の方(75歳以上の方、一定の障害のある65歳から74歳までの方)を対象に、健康診査を行います。

②健康長寿いきいき健康診査 (健康推進課:TEL03-3602-1268)

長寿医療健康診査の対象者のうち76歳と81歳の方に、加齢に伴う嚥下機能(飲み込む機能)や筋力低下のチェックを行います。

③長寿歯科健康診査 (健康推進課:TEL03-3602-1268)

76歳と81歳に口腔内診査と口腔機能診査を行います。

④健康長寿筋肉元気健康診査 (健康推進課:TEL03-3602-1268)

特定健康診査の対象者のうち70歳の方に、加齢に伴う筋力低下のチェックを行います。

⑤耳の健康診査 (健康推進課:TEL03-3602-1268)

65歳から74歳までの方を対象に、問診や診察、標準純音聴力検査を行います。

⑥もの忘れ予防健診 (高齢者支援課:TEL03-5654-8597)

病院で、医師による問診と簡単な検査を行い、認知症の疑いを早期に発見します。