

健康相談

各健康サポートセンター(8か所)では、保健師・栄養士・歯科衛生士・理学療法士・作業療法士などの専門スタッフが、皆さんの健康づくりをお手伝いしています。お住まいの地域の健康サポートセンターへお問い合わせください。

なお、予約制の事業もあります。詳しくは下記をご覧ください。

◆健康サポートセンター(8か所)

※お問い合わせ時間:午前9時～午後4時30分(土日祝日等除く)

名称	所在地	電話	名称	所在地	電話
中央	中央4-24-19	03-5661-2467	葛西	中葛西3-10-1	03-3688-0154
小岩	東小岩3-23-3	03-3658-3171	鹿骨	鹿骨1-55-10	03-3678-8711
東部	瑞江2-5-7	03-3678-6441	小松川	小松川3-6-1	03-3683-5531
清新町	清新町1-3-11	03-3878-1221	なぎさ	南葛西7-1-27	03-5675-2515

栄養相談

予約制

栄養士が食事や栄養に関する相談をお受けしています。まずは各健康サポートセンターまでお問い合わせください。

【相談時間】 午前9時～正午(詳しい時間はお申し込み、お問い合わせ時にご案内します。)

こんな方はご相談ください

- ★糖尿病・高血圧・肥満などの生活習慣病を予防するために、エネルギー・塩分・コレステロールなどのとり方を確認したい方(健診結果をお持ちください。)
- ★その他、食事や栄養に関する相談

運動相談

予約制

理学療法士や作業療法士がリハビリに関する相談やフレイル予防、生活習慣病予防のための運動の相談をお受けしています。

会場や日程等は各健康サポートセンターまでお問い合わせください。

こんな方はご相談ください

- ★最近足腰が弱ってきたので、簡単な運動を知りたい。ウォーキングで健康づくりをしたい。
- ★コレステロール値や血圧が高いと言われたが、どんな運動をしたらよいか。
- ★医師よりフレイルの恐れがあると言われたが、どうしたらよいかわからない。
- ★ウォーキングをしたいけど、膝が痛くてできない。良い運動はないか。

健診を受けただけでは病気を予防できません！

健診結果活用ガイド



江戸川区 健康部 健康推進課 健診係
☎03-5662-0623

主な検査項目と基準範囲一覧

健診結果は普段の生活のあらわれです。結果から自分の状態を把握して、普段の生活を見直してみましょう。
表中の★は、特定保健指導の判定（国保健診のみ）に関連する検査項目です。

検査項目	検査の目的・考え方	基準値(適正)	ページ
★BMI(身長・体重)	肥満・低体重の度合を調べる。	18.5 ～ 25.0未満	肥満 P.4
★腹囲(国保健診のみ)	内臓脂肪の量を反映する。	男性…84.9cm以下 女性…89.9cm以下	
★収縮期(最高) 血圧	血圧による血管への負荷の程度をあらわす。	129mmHg以下	血圧 P.5
★拡張期(最低) 血圧		かつ 84mmHg以下	
★空腹時血糖	血液中や尿中の糖の量を調べる。 高値(陽性)のときは、糖尿病が疑われる。 HbA1cは、採血前1～2か月間の血糖の状態を反映する。	99mg/dL以下	血糖 P.6～7
★HbA1c ヘモグロビンエーワンシー		5.5%以下	
尿糖		陰性(ー)	
★空腹時中性脂肪	血液中の脂質量を調べる。 中性脂肪の増加は、HDLコレステロールを減少させ動脈硬化を促進させる。またLDLコレステロールの増加も動脈硬化を進行させる。	149mg/dL以下	脂質 P.8
★随時中性脂肪		174mg/dL以下	
★HDLコレステロール		40mg/dL以上	
LDLコレステロール		119mg/dL以下	
AST (GOT)	肝臓、筋肉の障害で増加する。	30U/L以下	肝機能 P.9
ALT (GPT)	肝臓の障害で増加する。	30U/L以下	
γ-GT (γ-GTP)	飲酒や脂肪肝で上昇する。	男性…15 ～ 50U/L以下 女性… 5 ～ 50U/L以下	腎機能 P.10
尿たんぱく	腎臓に障害があると陽性になる。	陰性(ー)	
クレアチニン	高値の場合、腎機能の低下が疑われる。	男性…1.19mg/dL以下 女性…0.99mg/dL以下	
eGFR (血清クレアチニン等により算出)	数値が低いと腎機能の低下が疑われる。	60.0mL/分/1.73m ² 以上	

検査項目	検査の目的・考え方	基準値(適正)	ページ
尿酸	痛風発作の危険性がわかる。	7.0mg/dL以下	その他 P.11
血色素(ヘモグロビン)	赤血球中のヘモグロビンの量から貧血の度合いを調べる。	男性…13.1 ～ 17.9g/dL 女性…12.1 ～ 15.9g/dL	
赤血球		男性…410 ～ 530×10 ⁴ /μL 女性…380 ～ 480×10 ⁴ /μL	
ヘマトクリット		男性…39 ～ 52% 女性…35 ～ 48%	
心電図※	不整脈・心筋梗塞・心肥大などの心臓の病気を調べる。	—	
眼底検査※	眼底血管の状態から動脈硬化・高血圧・糖尿病などの進行状態を調べる。	—	
胸部エックス線※	肺結核などの病気がないか調べる。	—	

※年齢や医師の判断等により実施。

健診結果の見かた

〈 〉 異常なし	今回の健診では問題となる“異常は見られなかった”という判定。
〈 * 〉 要注意	健診で異常が見られたので、再検査を含め“医師に相談しましょう”という判定。
〈 ** 〉 受診勧奨	病気あるいはその疑いがあるので“早期に治療しましょう”という判定。



受診勧奨の結果になった方は、必ず医療機関へ相談し、治療の必要性があるか確認しましょう！

40～74歳の国民健康保険加入者のみ

特定保健指導のお知らせ

特定保健指導ってなに??
生活習慣病の発症を予防するために、専門職があなたの生活改善(食事・運動等)をサポートします。

特定保健指導は無料です!!

問い合わせ
健康部 健康推進課 健診係 ☎03-5662-0623

健診結果判定表



熟年区分	一般熟年者
メタボリックシンドローム判定	該当者
保健指導	動機付け支援

「動機付け支援」と印字されている方は、保健指導対象者です。
ご自身の健康のために必ず利用しよう!



肥満

BMI

BMI（体格指数）は身長と体重から算出される肥満の度合いを判定する数値です。次の計算式で算出されます。

BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
(計算例)
身長：160cm／体重：54kg の人の場合
BMI=54(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)≒21

腹囲

腹囲（おへそ周り）のサイズは、内臓脂肪が蓄積しているかどうかのめやすです。男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、メタボリックシンドロームによる動脈硬化が促進される可能性があります。
※ 測定は国保健診のみ実施しています。

やせ過ぎにも要注意！

低体重は要介護の原因にもなります。1食の量が少ない人は、食事の回数を増やしてみましょう。また、筋肉量を増やすために運動やたんぱく質補給を増やすことも大切です。

BMI(kg/m²)

	低体重	標準	肥満
	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

腹囲(cm)

	適正	内臓脂肪過多
男性	84.9以下	85.0以上
女性	89.9以下	90.0以上



血圧

収縮期(最高)血圧(mmHg)

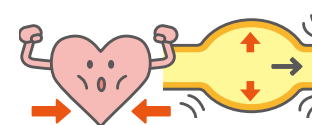
基準値	要注意	要受診
129以下	130以上 139以下	140以上
かつ	または	または
84以下	85以上 89以下	90以上

拡張期(最低)血圧(mmHg)

収縮期(最高)血圧・拡張期(最低)血圧

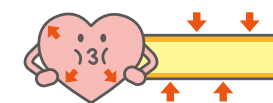
血圧値は収縮期血圧と拡張期血圧の両者から判断します。

【収縮期血圧のイメージ】



心臓が収縮して血液が送り出され、血管に高い圧力がかかる

【拡張期血圧のイメージ】



心臓が拡張するとき、血圧は最も低くなる

数字で見る「高血圧」

高血圧から起こりうる病気と医療費

高血圧が関連する病気は医療費も高額です。

高血圧治療(薬による治療)



1カ月あたり
約2万円

治療が遅れると



脳出血
約257万円*

脳梗塞
約177万円*

狭心症
約64万円*

*入院費用

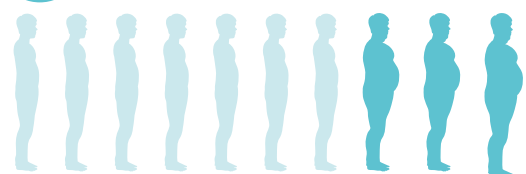
※金額はあくまで一例です。自己負担額は基本的には3割です。(年齢により異なる) また、高額療養費制度等により、さらに自己負担が軽減されることがあります。
Nakamura K, Hypertension Res 28;859-864,2005、全日本病院協会 診療アウトカム評価事業 2020年度調査(急性期グループ)より

数字で見る「肥満」

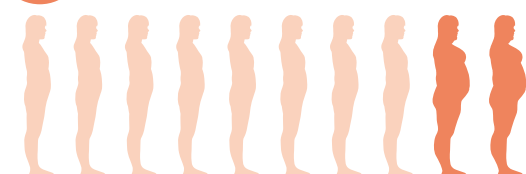
肥満の割合

男性は40代以降、女性は60代以降、特に肥満の人の割合が高くなります。

男 = 全体の3割が肥満



女 = 全体の2割が肥満



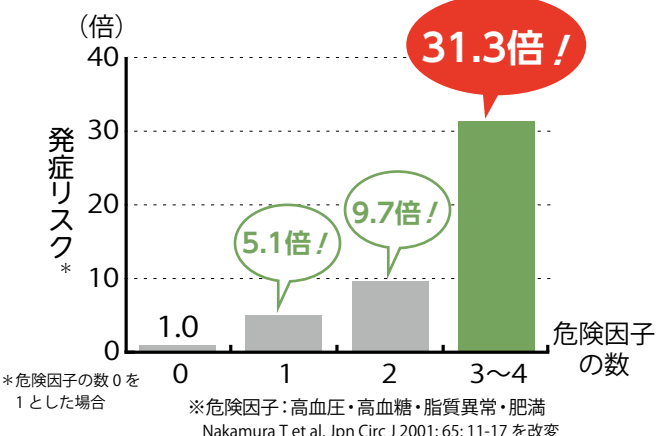
肥満者(BMI≧25kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)
厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要」より

心臓病の発症リスク

高血圧、高血糖、脂質異常、肥満という危険因子を3～4つ持っている人は、心臓病の発症率が、全く持っていない人の**30倍以上**にもなります。



●心臓病(心筋梗塞・狭心症)発症の相対リスク



予防・改善するために

歩ける距離は徒歩で



徒歩10分で
40kcal 消費

通勤や日常生活で車やバスを利用することが多い場合は、車のキーや定期入れの裏に目標体重などを記載しておく、歩く意欲が高まります

ご飯を大盛りにしているなら普通盛りに



大盛り(200g)
312kcal



普通盛り(150g)
234kcal



お茶碗は小さめのものを使うと、少量でも満足感が得られやすくなります

同じ量のアイスでも、小さい器とスプーンの方が、見た目の満足感があります

予防・改善するために

少しずつの工夫で無理なく減塩

高血圧の最大の要因は塩分のとり過ぎです。

日本人の食塩摂取量は目標値を上回り、男女ともに目標値の

およそ**3g**も多く、塩分をとり過ぎています。

食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)厚生労働省「令和5年 国民健康・栄養調査結果の概要」より
目標値は厚生労働省「日本人の食事摂取基準 2025年版」より

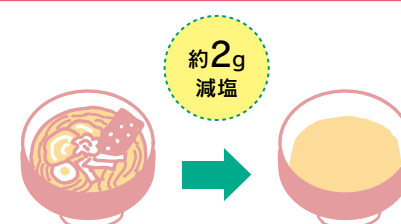
食塩摂取目標値(1日あたり)

男性：7.5g未満 女性：6.5g未満
(日本人の食事摂取基準 2025年版)

高血圧の人は6g未満
(高血圧治療ガイドライン 2019)

塩小さじ1杯は5～6g

ラーメンのスープは半分残す



インスタントラーメン(一食あたり)
塩分量：約6g

汁を飲むときは
レンゲやスプーンを使って少量に

調味料は減塩のものを使う



濃口しょうゆ
(おおさじ1)
塩分量：約2.6g

減塩しょうゆ
(おおさじ1)
塩分量：約1.5g

主食の塩分量にも注意



ゆでうどん(1玉) 塩分量：約0.8g
食パン(6枚切り1枚) 塩分量：約0.8g
茹でパスタ(220g) 塩分量：約2.6g

ご飯 塩分量：0g



血糖

空腹時血糖 (mg/dL)
ヘモグロビンA1c (%)
尿糖

適正	要注意	要受診
99 以下	100 以上	126 以上
5.5 以下	5.6 以上 6.4 以下	6.5 以上
— (陰性)	± ~ +	2+ 以上

血糖

ブドウ糖が適切にエネルギーとして細胞に取り込まれていないと血糖が高くなり、糖尿病が疑われます。

ヘモグロビンA1c (HbA1c)

血糖が長期間高い状態であると、ヘモグロビンA1cも高値となります。通常過去1～2か月間の血糖の状態を反映します。

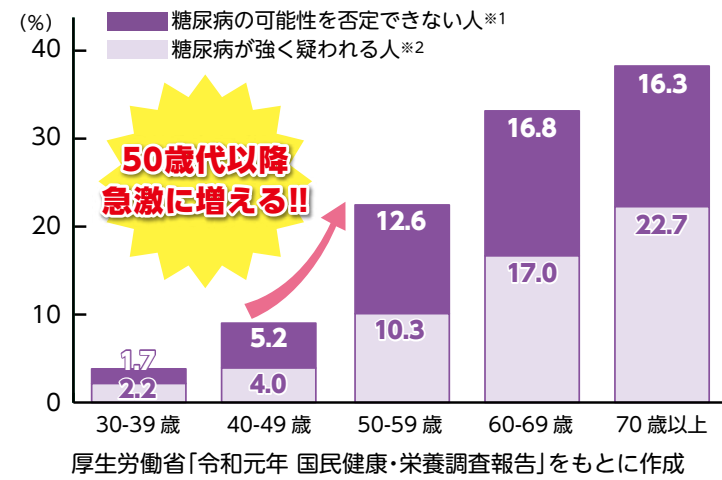
尿糖

血液中のブドウ糖濃度(血糖)が高くなると腎臓で再吸収しきれなくなり尿中に出てきます。陽性の場合には糖尿病が疑われます。

数字で見る「糖尿病」

50歳代から増える糖尿病

●糖尿病が強く疑われる人・糖尿病の可能性を否定できない人の割合



糖尿病の方は、**がんのリスクが20%高い**ことがわかっています

※1 糖尿病の治療を受けていないヘモグロビンA1cの値が6.0%以上6.5%未満の人
 ※2 ヘモグロビンA1cの値が6.5%以上の人および糖尿病の治療を受けている人

恐ろしい糖尿病の合併症

脳出血・脳梗塞



半身不随など後遺症も心配

糖尿病腎症



人工透析が必要になる場合も

糖尿病網膜症



失明する危険も

心筋梗塞・狭心症



糖尿病神経障害

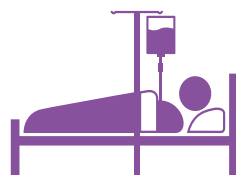


えそ 壊疽



切断に至る場合も

人工透析が必要になると…1年にかかる費用は **約480万円**



※金額はあくまで一例です。自己負担額は基本的には3割です。(年齢により異なる) また、高額療養費制度等により、さらに自己負担が軽減されることがあります。参考: 糖尿病ネットワーク「糖尿病になったらいくらかかる」

予防・改善するために

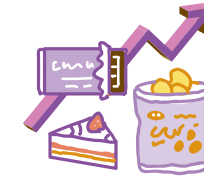
食べ方のひと工夫で血糖をコントロール

単品メニューよりも定食を



麺類や丼物などの単品メニューは炭水化物が多いため、血糖値の急上昇につながります

おやつを食べ過ぎない

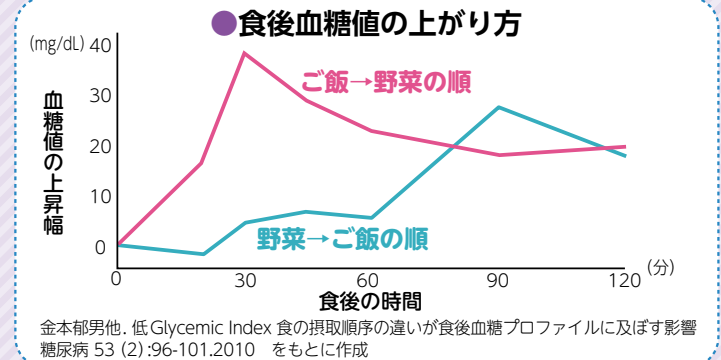


三度の食事の合間に何かを食べると、食後の血糖値が急激に上がります

食事はまず野菜・海藻から食べる



糖の吸収が緩やかになり、血糖の急激な上昇を抑えることができます(右図参照)



適度な運動習慣

有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせる

インスリン(血糖値を下げるホルモン)は、運動によって働きが活発になります。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせで行いましょう

有酸素運動(ウォーキング・ラジオ体操など)



筋力トレーニング(ダンベル体操・スクワットなど)



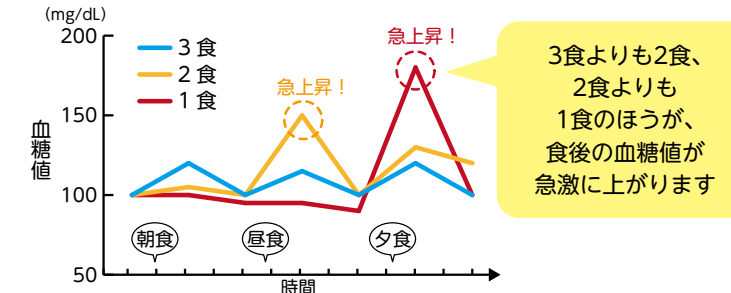
規則正しい生活が血糖を安定させる

毎日の生活のリズムが整うと、食習慣の改善や運動もしやすくなります。毎日少しずつでも理想に近づけていきましょう。

生活リズムを整えるポイント

- ✓ 起床・就寝時刻を決める
- ✓ 食事の時刻を決める
- ✓ 運動の時間、リラックスできる時間を加える

●食事回数と血糖値の変化(イメージ)



重症化予防事業のお知らせ

国保健診の結果、「高血糖」「高血圧」と判定された方に対し、専門職が生活習慣改善のためのアドバイスを行います。また、長寿健診の結果、「高血糖」「高血圧」「低栄養状態」と判定された方には個別相談などの支援を行います。対象となった方には、改めてご案内をお送りします。ぜひご活用ください。

問い合わせ 健康部 健康推進課 健診係 ☎03-5662-0623

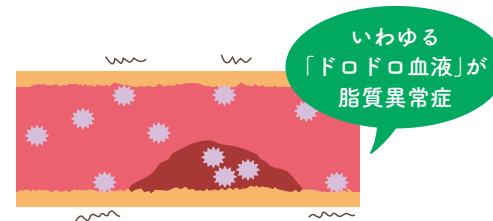


脂質

脂質異常症

脂質異常症には、「中性脂肪が多い」、「HDL（善玉）コレステロールが少ない」、「LDL（悪玉）コレステロールが多い」という3つのパターンがあり、これらはどれも動脈硬化（血管の老化）を進めます。動脈硬化の主原因である脂質の量を測ることで、その予防につながります。

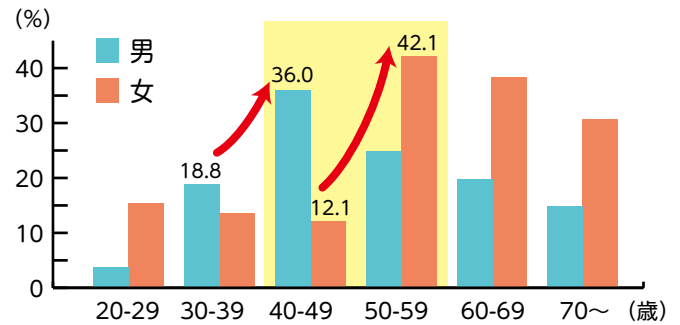
	適 正	要 注 意	要 受 診
空腹時中性脂肪 <mg/dL>	149 以下	150 以上 299 以下	300 以上
随時中性脂肪 <mg/dL>	174 以下	175 以上 299 以下	300 以上
HDL コレステロール <mg/dL>	40 以上	35 以上 39 以下	34 以下
LDL コレステロール <mg/dL>	119 以下	120 以上 139 以下	140 以上



数字で見る「脂質異常症」

40～50歳代から上がる脂質異常症のリスク

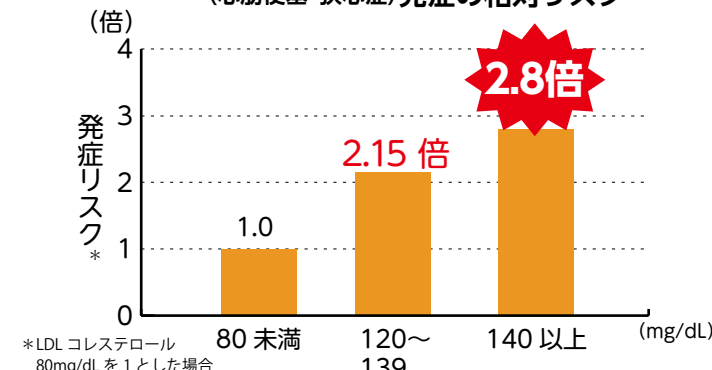
●LDLコレステロール値が140mg/dL以上の人の割合



※厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査」より

高LDLコレステロール値（140mg/dL以上）の人は、**男性は40代で約4割、女性は50代で約4割に急増**しています。

●LDLコレステロール値と冠動脈疾患（心筋梗塞・狭心症）発症の相対リスク



*LDL コレステロール 80mg/dL を 1 とした場合

※日本循環器学会「虚血性心疾患の一次予防ガイドライン(2012年改訂版)」をもとに作成

LDLコレステロールが140mg/dL以上の場合、狭心症や心筋梗塞の発症リスクは80mg/dL未満の人に比べて**2.8倍**にもなります。

予防・改善するために

脂質のとり過ぎに気をつける

とり過ぎに注意する食品



食物繊維で余分な油を体外に

食物繊維の多い食品

食物繊維には、コレステロールを下げる働きがあります。



HDLコレステロールを増やす運動習慣

HDL（善玉）コレステロールは細胞からコレステロールを回収して肝臓へ戻してくれます。HDLコレステロールを増やすには、運動習慣が最も効果的な手段です。

今より10分、今より1,000歩多く歩く



速歩きを行うことで、HDL（善玉）コレステロールが増える*ということがわかっています。

*1日30分以上、1週間で合計2時間以上の速歩きを行った場合



肝機能

AST / ALT <U/L>

γ-GT <U/L>

	適 正	要 注 意	要 受 診
	30 以下	31 以上 50 以下	51 以上
男性	15～50 以下	51 以上 100 以下	101 以上
女性	5～50 以下		

AST(GOT)・ALT(GPT)

ASTは肝臓、心臓、筋肉などに、ALTは特に肝臓に問題が生じた場合に血液中に増加します。

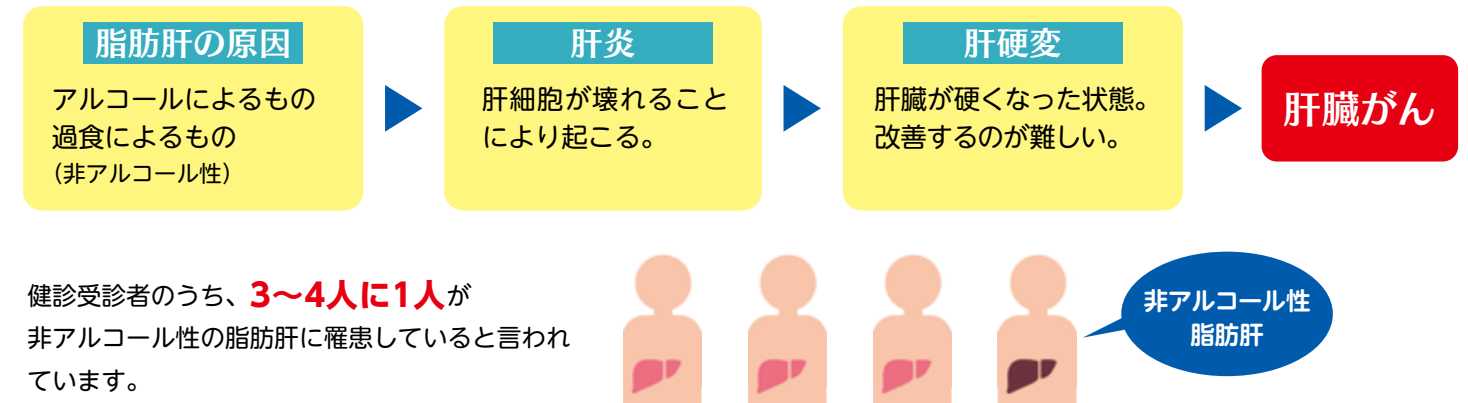
γ-GT(γ-GTP)

飲酒や肥満による肝臓障害の場合に顕著に増加します。

数字で見る「肝機能障害」

お酒を飲まなくても油断禁物

肝臓の病気といえばお酒の飲み過ぎが原因として思い浮かびますが、過食などによる脂肪肝から進行する肝臓病も増えてきています。



予防・改善するために

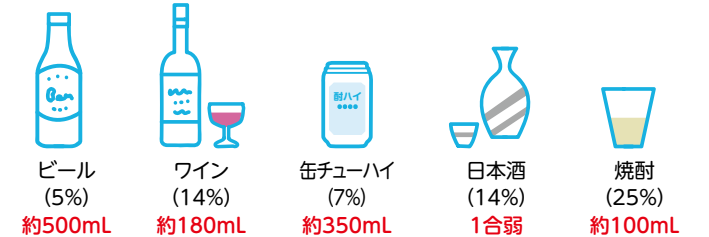
飲酒量の目安を守る【1日にいずれか1つ】

お酒の飲み過ぎは肝臓に負担をかけ、生活習慣病やがんなどの原因にもなります。適度な飲酒量は、1日純アルコール量20gとされています。(高齢者や女性、飲めない方はさらに少量で)。

$$\text{純アルコール量} = \frac{\text{お酒の量 (mL)} \times \text{アルコール度数 (\%)} \times 0.8}{100}$$

※アルコール比重

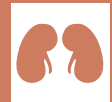
飲酒量の目安【1日にいずれか1つ】 ()内はアルコール分を示す



肥満を予防・改善する

お酒をほとんど飲まない場合でも、食べ過ぎによって肝臓に中性脂肪が溜まり、脂肪肝になる場合があります。(肥満の改善について詳しくは4ページへ)





腎機能

尿たんぱく

クレアチニン(mg/dL)

eGFR (mL/分/1.73m²)

	適 正	要 注 意	要 受 診
— (陰性)		± ~ +	2+ 以上
男性	1.19 以下	1.20 ~ 1.49	1.50 以上
女性	0.99 以下	1.00 ~ 1.49	
	60.0 以上	45.0 以上 60.0 未満	45.0 未満

尿たんぱく

腎臓障害があると尿中のたんぱく質の再吸収が妨げられ尿に多くのたんぱく質が流出します。

クレアチニン

通常は尿中に排出されますが、腎機能が低下すると、血液中にたまり数値が高くなります。

eGFR

血液検査によるクレアチニン値および年齢、性別から推計します。腎臓の働きが悪いと、数値が低くなります。

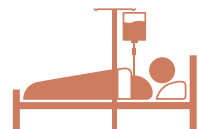
数字で見る「腎機能障害」

慢性腎臓病(CKD)になると…

慢性的に腎機能が低下した状態を慢性腎臓病(CKD)といいます。腎臓は、一度機能が低下すると回復しづらく、重症化してしまった場合には人工透析や腎移植が必要になります。

●心疾患に至るリスクが
約3倍高まります。

●末期腎不全になると、
透析が必要になります
腎移植をしない限り
透析治療は
一生続きます



成人のおよそ**8人に1人**が罹患

CKD(慢性腎臓病)とは

次の①、②のいずれか、または両方が3か月以上続いている状態をいいます。

- ①たんぱく尿など、腎臓の障害がある
- ②eGFRが60未満に低下している

予防・改善するために

塩分を控えめに



卓上調味料を
使わない



味は、表面に
つけて食べる

(減塩については詳しくは5ページへ)

適切な水分摂取を



汗をかいたときなどは特に意識して水分をとることが必要です。糖分を含まないお茶などで水分を補給しましょう。

生活習慣病を予防・改善する

高血圧などの生活習慣病は、CKDの原因になるので、生活習慣病になっている場合は、それらを改善することがCKD予防につながります。



毎年の検査で、
早く異常に気づく
ことが大切です



その他

血中の尿酸値の検査

尿酸(mg/dL)

適 正

7.0 以下

尿酸値が高くなっている状態を高尿酸血症といいます。

高尿酸血症から痛風や尿路結石、腎臓障害などが起こります。

高尿酸血症を予防・改善するために

●プリン体の多い食品を控える

・レバー ・生ハム ・カツオ ・エビ ・干物(アジ・サンマ・イワシ) ・明太子 ・干し椎茸



貧血などの検査

血色素(ヘモグロビン)(g/dL)

適 正

男性 13.1 以上 17.9 以下

女性 12.1 以上 15.9 以下

血色素が少ない場合、鉄欠乏性貧血などの可能性があります。

赤血球(10⁴/μL)

適 正

男性 410 以上 530 以下

女性 380 以上 480 以下

赤血球の数が少なければ貧血が疑われます。

ヘマトクリット(%)

適 正

男性 39 以上 52 以下

女性 35 以上 48 以下

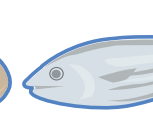
数値が低い場合は貧血が疑われますが、数値が高い場合は血管が詰まりやすい状態になっています。

鉄欠乏性貧血を予防・改善するために

●栄養バランスよく、
3食きちんと食べる

●鉄分を意識してとる

・豚レバー ・しじみ ・カツオ ・ほうれん草 ・ゆで大豆
・鶏レバー ・あさり ・小松菜 ・卵黄



その他の検査

年齢や医師の判断等により実施します。

心電図

心臓の鼓動リズムの異常や、心筋梗塞などの心臓の異常がわかります。

眼底検査

眼底は体の中で唯一、血管を外から見ることのできる箇所。眼底の血管を観察することで、全身の血管の状態が推測できます。

胸部エックス線(結核健診)

結核など胸部に異常がないかを調べます。結核は年齢の高い方に多い病気ですが、早めに発見すれば本人の重症化を防ぐだけでなく、周囲の方への感染を防ぐことができます。右記に当てはまる場合は、早めに医師の診断を受けるようにしましょう。

結核の特徴

- ☐ 微熱や全身倦怠感(だるさ)が長引いている
- ☐ 食欲低下や体重減少がある
- ☐ 咳が2週間以上続いている
- ☐ 痰の量が増え、長引いている



骨粗しょう症が
気になるあなた!

骨粗しょう症に気をつけましょう!!

身長が若年時と比べて3cm以上縮んだ場合は骨粗しょう症の疑いがあるので、医療機関に相談してみましょう。

骨粗しょう症とは



骨粗しょう症とは、生活習慣や体質が原因となり、骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。
骨粗しょう症自体は自覚症状がないので、骨折して初めて気づき治療となることも多く、そのまま寝たきりの生活につながる可能性もあるため、治療が必要な段階になる前に医療機関へ相談しましょう。

その症状COPDかも?!

長引くせき・たん・息切れなどの症状がある方

「年齢のせい」「風邪の治りが良くない」と自己判断していませんか？
もしかしたら**COPD(慢性閉塞性肺疾患)**という病気かもしれません。
たばこを長年吸っている方、風邪をひいていないのにたんや咳をする方は、COPDスクリーニングのための質問票でチェックしてみましょう！
心配な方は、医療機関へ相談しましょう！



COPDスクリーニングのための質問票
二次元コード

禁煙をはじめてみませんか?



喫煙はCOPDだけでなく、肺がんなどさまざまながんのリスクを高めます。
また生活習慣病を発症・悪化させる要因となり、心疾患など命にかかわる病気のリスクも高めます。禁煙にチャレンジ!

江戸川区では禁煙を応援するため、禁煙外来治療にかかる**自己負担額の一部を助成**しています(事前申請が必要です)。詳しくは区ホームページをご覧ください。

禁煙助成 江戸川区

検索



認知症予防のためにも早めの耳鼻科受診を!



自覚症状	☐ なし	☐ 胸部・心臓の痛み	☐ めまい
	☐ どうき・息切れ	☐ その他	
	☐ 耳が聞こえにくい		

健診結果判定票

健診結果票で、「耳が聞こえにくい」にチェックがある方、日々の生活で耳が聞こえにくいと感じている方は、認知症の予防と進行を遅らせるためにも耳鼻科での検査をお勧めします。



健康寿命をのばす

フレイル予防

年をとって心身の活力(運動機能や認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をフレイル(虚弱)と言います。
自立して楽しく暮らせるようフレイル予防に取り組みましょう。

フレイルに関する判定結果の見かた

「社会性・口腔機能・栄養状態・運動機能・認知機能」の5項目について、受診券の質問と健診結果からフレイルの心配があるか判定します。

(印字イメージ(拡大))

イメージに表示の番号は長寿健診受診券の質問番号です。

フレイル判定

☒ 社会性 22 ☒ 口腔 15、※ ☒ 栄養 11、※
☐ 運動 ☐ 認知

フレイル判定された項目に斜線が入ります。

数字はなに?

判定の元となった「受診券の質問番号」が印字されます。

※はなに?

健診結果から判定したものに印字されます。

口腔: 嚥下テスト、口腔内視診

栄養: BMI(21.5未満)

運動: 握力測定



フレイル判定に使用される受診券の質問を再確認

国保健診を受診した方は「国保」の番号を、長寿健診を受診した方は「長寿」の番号をご覧ください。

質問番号	国保	長寿	質問	質問番号	国保	長寿	質問
3	11		1日3食きちんと食べていますか	15	23		体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか
4	12		最近、食欲ありますか	16	24		週に1回以上は外出していますか
5	13		同じような食品を食べることが多いですか	17	25		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
6	14		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	18	26		今日が何月何日かわからない時がありますか
7	15		お茶や汁物等でむせることがありますか	19	27		水がだしっぱなしになっていることがありますか
8	16		6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	20	28		家を買ってあるのに同じ商品を買ってきたことがありますか
9	17		以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	21	29		服装などに無頓着になりましたか
10	18		この1年間に転んだことがありますか	22	30		長年の趣味が楽しめなくなってきましたか
12	20		目を開けて、20秒くらいどこにもつかまらずに片足で立っていられますか	23	31		家電の操作にまごつくことがありますか
13	21		椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	24	32		買い物のときに小銭を使わなくなりましたか
14	22		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	25	33		「あれ」「これ」で話しますか

次のページでは、フレイル予防の取り組みについて紹介します!

数値に異常のなかった人も

やってみよう！

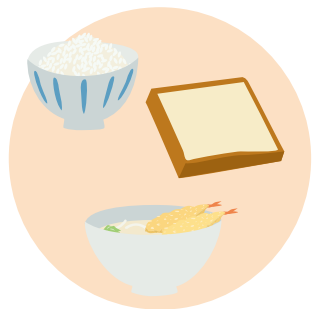
元気なうちからフレイル予防の取り組みを！

食事
(栄養)

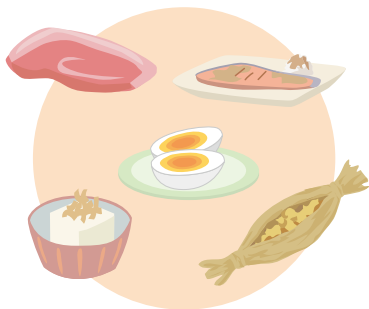
体重・筋肉の減少に注意してバランス良く食べよう！

生活習慣病の高血圧・糖尿病などは、食べ過ぎに気をつけることが食生活の基本ですが、フレイルはバランス良く食べ、「痩せ」に気をつけることが大切です。毎日、体重を測る習慣をつけましょう。

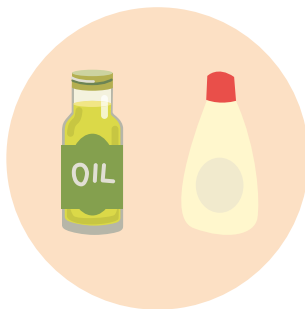
主食を食べる



たんぱく質を食べる



油分も忘れずに



主食とたんぱく質は欠かさずにバランスを考えて食べましょう！



江戸川区ホームページ「栄養かぞえ歌」を参考にしてください。

江戸川区 栄養かぞえ歌

検索

運動

毎日の生活に+10分の運動習慣を始めよう！

足腰の衰えは、高齢者が要介護状態になる大きな要因です。毎日の生活にプラス10分楽しく体を動かすことで、運動習慣を身に付け、体力を保ちましょう。おすすめは自宅でできる簡単筋トレです。

ウォーキング



片足立ち

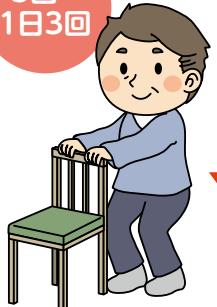
- つかまる場所があるところでまっすぐ立つ。
- 床につかない程度に片足を上げる。



左右1分間ずつ1日3回

スクワット

- つま先を外に向け、足を開いて立つ。
- ゆっくり腰を降ろして静止し、ゆっくり立ち上がる。(繰り返す)



5回×1日3回

江戸川区ホームページやYouTubeで「えどがわ筋力アップトレーニング」の動画が見られます。

江戸川区 えどトレ

検索

指輪っかテストで筋肉量を自己チェック！

出典：東京大学 高齢社会総合研究機構
飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」
(Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2018)

いすや台にすわり、ひざを直角にして、足の裏をしっかり地面につけましょう。

- 両手で自分の親指と人差し指で「指輪っか」をつくる。
- 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を軽く「指輪っか」で囲む(親指はふくらはぎの側にして、離さない)。

人差し指の間に「隙間ができる」方は筋肉の量が減少している
フレイルの可能性ががあります。

『活き活きけんこう塾』に参加してフレイルを予防しよう！

フレイル予防の方法を楽しく学ぶことができます。

詳しくは「広報えどがわ」または、区ホームページをご確認ください。

江戸川区 活き活きけんこう塾

検索

お口の機能

お口の健康を保っていつまでも自分の歯で食べよう！

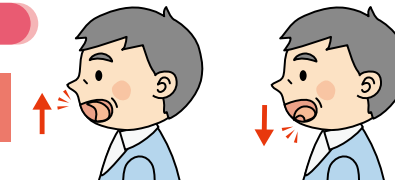
けんこうたいそう
健口体操でお口も元気に！毎日続けると良く噛める、飲み込みがスムーズになる、滑舌がはっきりする等の効果が期待できます。

江戸川区8020(ハチマルニイマル)
応援キャラクター リッパー



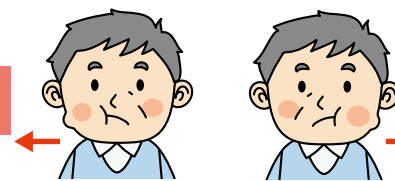
ベロ体操

上下交互に5回



舌で上あご下あごをタッチ

左右5回ずつ



舌で左右の頬を強くおす

時計まわり5回



唇を閉じて舌で歯ぐきをぐるっとなめる

反対まわり5回



歯の内側をぐるっとなめる



「江戸川歯つらつチェック(口腔ケア健診)」を受けましょう。

「舌の動き」「飲み込む」など、お口の機能をチェックする健診です。かかりつけ歯科医を持ち、毎年受診し、お口の健康を保ちましょう。

江戸川区ホームページ「健口体操」の動画が見られます。

江戸川区 健口体操

検索

社会参加

活動的な生活で閉じこもりを防ごう！

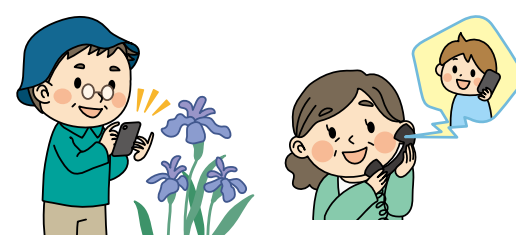
社会参加はフレイル予防への第一歩！

人とのつながりや社会的役割を持つことがフレイル予防に繋がります。自分にあった活動を見つけ、参加することが大切です。

町内活動やボランティアに参加



メールや電話で人とのつながりを認識



料理などの趣味をもつ



江戸川区ホームページ「社会参加情報サイト」を参考にしてください。

江戸川区 シニア 社会参加

検索

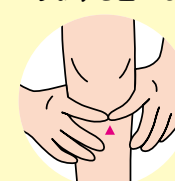
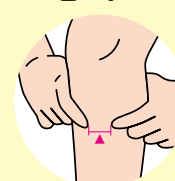


判定

囲めない

ちょうど囲める

隙間ができる



低い

フレイルの危険度

高い