

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

栄養相談

予約制

管理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。)
- ★食事診断を希望する方(質問用紙に沿って、食べる頻度をご記入いただき、栄養摂取量の過不足を診断します。)
- ★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。

健診結果を活かそう

3

ステップで
ガラダ改善

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



➔ 主な検査項目と健診判定値一覧



健診結果は普段の生活のあらわれです。異常値が出たら必ず再検査をして医師の指示に従いましょう。数値に問題のない人も以前の自分の健診結果と比較して異常値に近づいている項目がないかチェックしましょう。

検査項目	基準値(適正)	検査の目的・考え方	
BMI	18.5~24.9	身長と体重から割り出される数値。肥満の度合いを調べる。	肥満 P.4
腹囲(cm) (国保健診のみ)	男性…84.9以下 女性…89.9以下	内臓脂肪の量を推定する。	
収縮期(最高)血圧(mmHg)	収縮期 129以下 かつ 拡張期 84以下	高い状態が続くと動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしやすくなる。	血圧 P.5
拡張期(最低)血圧(mmHg)			
空腹時血糖(mg/dL)	99以下	高い値の場合、糖尿病が疑われる。糖尿病は、血管の老化を早め、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす。	血糖 P.6~7
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c(%)	5.5以下		
尿糖	-(陰性)		
空腹時中性脂肪(mg/dL)	149以下	動脈硬化の進み具合を調べる指標となる。中性脂肪は、HDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加を促し、動脈硬化を促進する。	脂質 P.8
随時中性脂肪(mg/dL)	174以下		
HDLコレステロール(mg/dL)	40以上		
LDLコレステロール(mg/dL)	119以下		
AST(GOT)(U/L)	30以下	肝炎や脂肪肝などの肝臓の病気を調べる。	肝機能 P.9
ALT(GPT)(U/L)	30以下		
γ-GT(γ-GTP)(U/L)	男性…15~50 女性…5~50		
尿たんぱく	-(陰性)	腎臓の病気や働きを調べる。	腎機能 P.10
クレアチニン(mg/dL)	男性…1.19以下 女性…0.99以下		
eGFR(mL分/1.73m ²)	60.0以上		

検査項目	基準値(適正)	検査の目的・考え方	
尿酸(mg/dL)	7.0以下	痛風発作の危険性を調べる。	その他 P.11
赤血球(×10 ⁴ /μL)	男性…410~530 女性…380~480	異常の場合、貧血や血液の病気などが疑われる。	
血色素(g/dL)	男性…13.1~17.9 女性…12.1~15.9		
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 ☎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!

身体測定 肥満

	低体重	標準	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
		適正	内臓脂肪過多
腹囲 (cm)	男性	84.9以下	85以上
	女性	89.9以下	90以上



血圧測定 血圧

	基準値	要注意	要受診
収縮期(最高)血圧 (mmHg)	129以下	130 ~ 139	140以上
	かつ	または	または
拡張期(最低)血圧 (mmHg)	84以下	85 ~ 89	90以上

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。下記の計算式で算出されます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(計算例) 身長: 160cm / 体重: 54kg の人の場合

$$\text{BMI} = 54 \text{ (kg)} \div 1.6 \text{ (m)} \div 1.6 \text{ (m)} = 21$$

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進行す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。

収縮期(最高)血圧

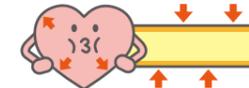
【収縮期血圧のイメージ】



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(最低)血圧

【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

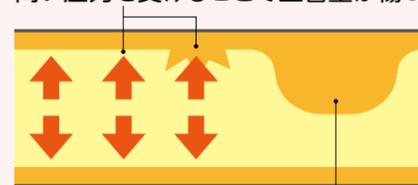
血圧値は収縮期血圧と拡張期血圧の両者から判断します。

肥満をほうっておくと...

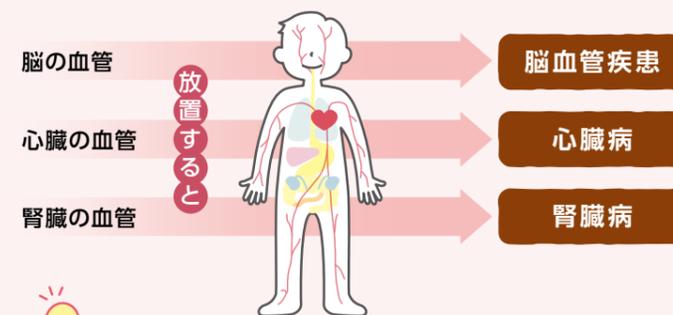


高血圧をほうっておくと...

高い圧力を受けることで血管壁が傷つく



傷口からコレステロールが入り込み、動脈硬化が進行



改善のための3ステップ

改善のための3ステップ

ステップ1 目標を立てる

体重の3%減を目標に

現在の体重を3%減らすと、血圧、脂質、血糖といった検査値が改善されると言われています。

●今の体重の3%ってどれくらい?

$$\text{今の体重 (kg)} \times 0.03 = \text{減量すべき体重 (kg)}$$

例) 現在の体重が80kgの場合

体重の3%は 80kg × 0.03 = 2.4kg

期間を3カ月に設定した場合

2.4kg × 7,200 ÷ 3カ月 ÷ 30日 = 192kcal が、1日に消費すべきエネルギー量

1kg減らすために、約7200kcalを消費する必要があります。

ステップ2 生活の見直し・改善

改善策

- 家にいるよりも、毎日20分歩く → 約-50kcal
- ごはんを大盛りから小盛りに変える → 約-160kcal
- 甘いコーヒーやジュースのかわりにお茶にする → 約-60kcal

2~3つの改善で、100~200kcal程度消費できる!

ステップ3 継続するために

●毎日の体重計測を日課に

「少し体重が増えたら少し気をつける」の繰り返しで、徐々に体重を減らすことができます。

ステップ1 振り返り

日頃の生活を振り返り、高血圧の原因で思い当たる事柄があれば改善しましょう。

- コンビニ弁当やカップラーメンをよく食べる
- 喫煙している
- 肥満である
- 週3日以上運動を行う習慣がない
- 濃い味付けの食べ物を選びがち

ステップ2 今日からできる実践ポイント

塩分を控える

高血圧の最大の要因は塩分のとり過ぎです。塩分の多い食品は「1日1回」「量を半分にする」など、食べ過ぎないようにしましょう。

食塩摂取目標量(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 2020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

(g) 塩分を多く含む食品の例 (赤字が食塩相当量)



参考: 日本食品標準成分表(八訂)増補2023年

ステップ3 継続するために

減塩のポイント

- 麺類のつゆは残す
- 卓上調味料はかけない
- ドレッシングのかけすぎに気を付ける



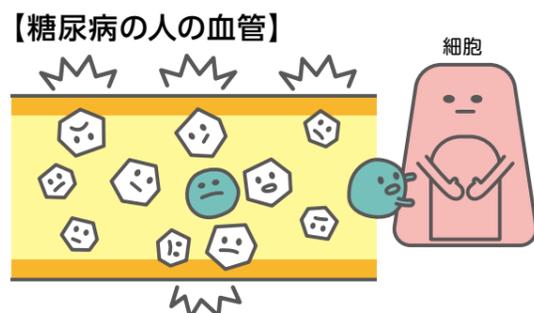
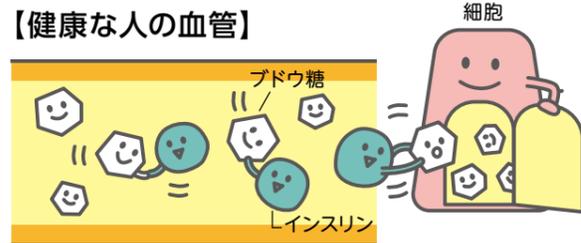
血糖

	適正	要注意	要受診
空腹時血糖(mg/dL)	99以下	100以上	126以上
ヘモグロビンエーワンシー HbA1c(%)	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上
尿糖	-(陰性)	±~+	2+以上

改善のための3ステップ

血糖

血糖値とは、血液中のブドウ糖の量の事です。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。



糖尿病とは、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の減少や、インスリンに対する細胞の反応が鈍くなることで、ブドウ糖が利用されずに血液中に溢れてしまう病気です。

HbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)

血液中のブドウ糖と、赤血球に含まれるヘモグロビンが結合したものです。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カ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でき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。

高血糖をほうっておくと...

糖尿病の初期には、自覚症状がほとんどありません。しかし、自覚症状がないからと受診せず放置していると、下記のような合併症を引き起こす恐れがあります。



糖尿病の合併症

太い血管が詰まる、破れる → えそ壊疽 (壊疽) / のうけっかんしっかん (脳血管疾患) / きよけつせいしんしっかん (虚血性心疾患)

糖尿病性神経障害 → 壊疽

糖尿病網膜症 → 失明

細い血管が詰まる、破れる → 糖尿病性腎症 → 人工透析

※血糖やヘモグロビンA1cが要注意の場合

ステップ1 振り返り

インスリンは、肥満になると働きにくくなります。しかし、肥満でなくても糖尿病を発症することはあります。下記の生活になりがちな人は注意が必要です。

- お腹いっぱい食べる事が多い
- 夜遅い時間に食事をとることがある
- 間食をとることがしばしばある
- 早食いである
- お酒をよく飲む
- 運動不足である
- ストレスが多い

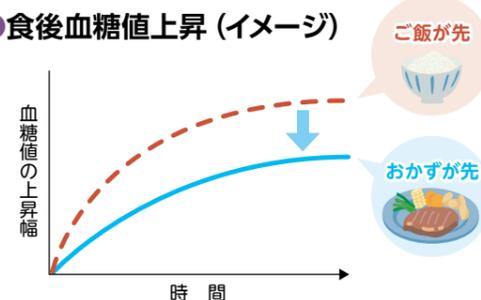


ステップ2 今日からできる実践ポイント

食事は野菜、おかずから食べる

食物繊維を先に食べることで、血糖値の急上昇を抑えることができます。

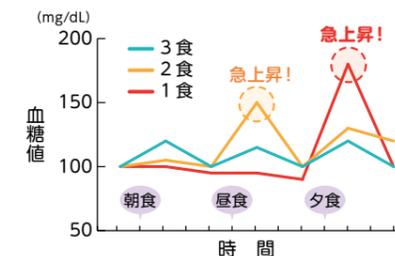
●食後血糖値上昇(イメージ)



1日3食、なるべく決まった時間に食べる

1日の食事の回数が3食よりも2食、2食よりも1食のほうが、食後の血糖値が急激に上がります。

●食事回数と血糖値の変化(イメージ)



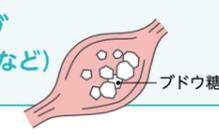
適度な運動

インスリンは、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
(スクワット・ダンベル体操など)



ステップ3 継続するために

外食時には定食メニューを選ぼう

炭水化物の多い麺類や丼ものは、血糖値の急上昇につながります。主菜、副菜、汁物、主食の揃った定食メニューに切り替えましょう。



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」「低栄養状態」と判定された方に栄養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 ☎5662-0623

脂質

	適正	要注意	要受診
空腹時中性脂肪(mg/dL)	149以下	150～299	300以上
随時中性脂肪(mg/dL)	174以下	175～299	300以上
HDLコレステロール(mg/dL)	40以上	35～39	34以下
LDLコレステロール(mg/dL)	119以下	120～139	140以上

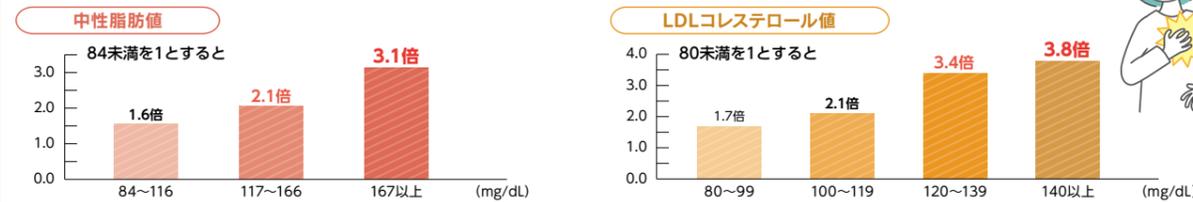
脂質異常症とは、血液中の中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールが多い、あるいはHDL(善玉)コレステロールが少ない状態をいいます。脂質異常の状態は、動脈硬化を進行させます。

脂質異常症をほうっておくと...

食べ過ぎや運動不足などにより、過剰に内臓脂肪が蓄積されると、血管壁に中性脂肪やLDL(悪玉)コレステロールがたまりやすくなります。放置していると動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。

中性脂肪やLDLコレステロールの値が高いと、**心筋梗塞の発症リスク増!**

●心筋梗塞の発症リスク



1) So H, et al. Am J Epidemiol 2001;153:490-9. 2) Imano H et al. Preb Med 2011;52:381-386. より作図

改善のための3ステップ



ステップ1 振り返り

日頃の生活を振り返り、脂質異常症の原因で思い当たる事柄があれば改善しましょう。

- 毎日のおやつが欠かせない
- 週に3回以上お酒を飲む
- 揚げ物をよく食べる
- 運動不足である

※脂質異常症の原因には、上記のほかにストレスや加齢、遺伝などがあります。

ステップ2 今日からできる実践ポイント

食事は主食・主菜・副菜をバランスよく

- 菓子パンを主食に選ばない
- 間食は控える
- 果物は1日100～200gを目安に食べよう



有酸素運動を習慣に

有酸素運動は、HDL(善玉)コレステロールを増やす効果が期待できます。



ステップ3 継続するために

お腹いっぱい食べないと気がすまない場合は...

野菜料理を「毎日プラス一皿」多くとりましょう。食物繊維は脂肪の吸収を抑える働きがあります。

食物繊維を多く含む4つのグループ



一皿のめやすは、小鉢が手のひらに乗るくらい



肝機能

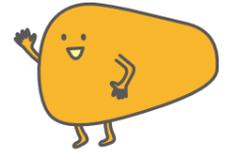
<U/L>	適正	要注意	要受診
AST/ALT	30以下	31～50	51以上
γ-GT	男性 15～50	51～100	101以上
	女性 5～50		

AST (GOT)・ALT (GPT)

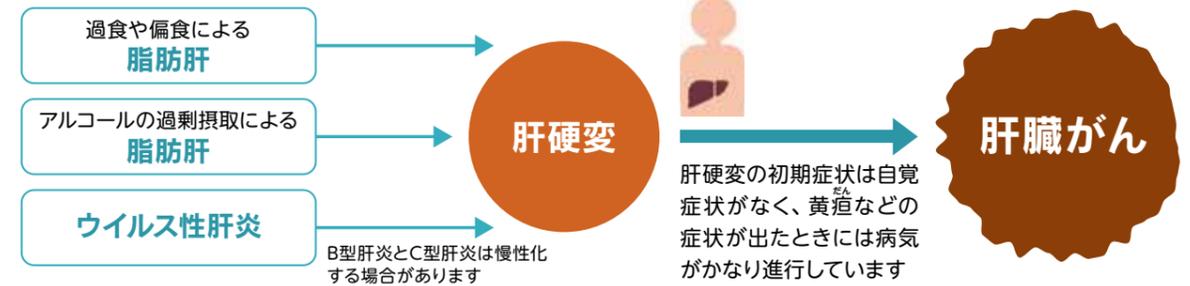
ASTは肝臓、心臓、筋肉などに、ALTは特に肝臓に問題が生じた場合に血液中に増加します。

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。



肝機能障害をほうっておくと...



予防・改善するために

週に2日は休肝日を作る

お酒の飲み過ぎは、肝臓に負担をかけるだけでなく、生活習慣病やがんなどの原因にもなります。週に2日は休肝日を作り、適正な飲酒量を心がけて肝臓を労りましょう。



飲酒量の目安を守る

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)。

純アルコール量

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

※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たまり、脂肪肝になる場合があります。(肥満の改善について▶P.4参照)



食べ過ぎや間食を控える



できるだけ歩く



腎機能の検査 腎機能

	適正	要注意	要受診
尿たんぱく	- (陰性)	± ~ +	2+ 以上
クレアチニン (mg/dL)	男性 1.19 以下	1.20 ~ 1.49	1.50 以上
	女性 0.99 以下	1.00 ~ 1.49	1.50 以上
eGFR (mL/分/1.73m ²)	60.0 以上	45 ~ 59	45.0 未満

尿たんぱく

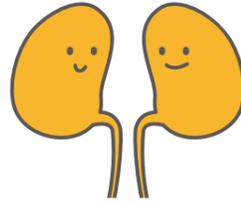
腎臓障害があると尿中のたんぱく質の再吸収が妨げられ尿に多くのたんぱく質が流出します。

eGFR

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

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。



腎機能障害をほうっておくと...

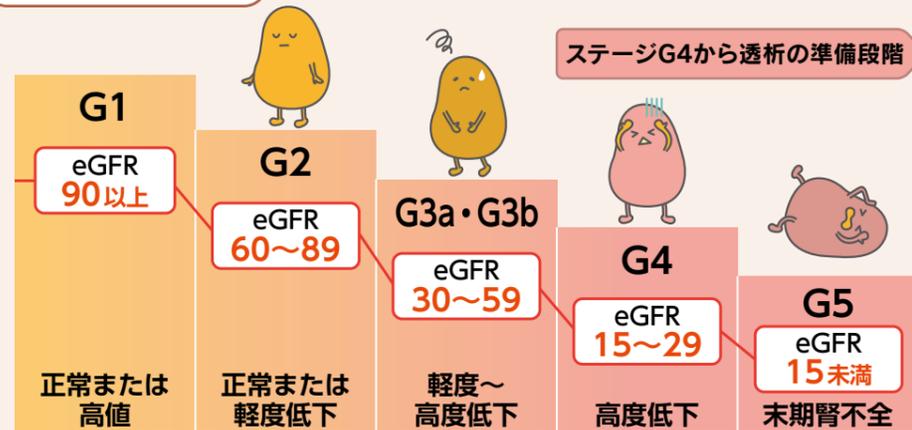
CKDが進み腎不全になると、心筋梗塞や心不全、脳卒中などのリスクが高まります。さらに腎機能が低下すると透析や腎移植が必要になることもあります。

CKD (慢性腎臓病) とは

次の①、②のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態。

- ① たんぱく尿など、腎臓の障害がある
- ② eGFRが60未満

腎臓の機能 重症度



参考：日本腎臓学会編・東京医学社「エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023」

予防・改善するために

塩分を控えるために

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▶P.5参照)

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。



尿酸値・貧血検査など 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(一例)
・レバー ・カツオ ・干物(アジ、イワシ、サンマ) ・生ハム ・明太子 ・干し椎茸 ・エビ

貧血などの検査

赤血球 (10⁴/μL)

	適正
男性	410 以上 530 以下
女性	380 以上 480 以下

赤血球の数が多過ぎれば多血症が、少なければ貧血が疑われます。

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。

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、貧血の可能性、数値が高い場合は血管が詰まりやすい状態になっている可能性があります。

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(一例)
・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

心臓の拍動リズムの異常や、心筋梗塞などの心臓の異常がわかります。

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。以下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。

眼底検査

眼底は体の中で唯一、血管を外から見ることができる箇所です。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。

〈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。**

禁煙をはじめてみませんか?

喫煙は、肺がんだけでなくさまざまながんのリスクを高めます。生活習慣病にも悪影響をもたらし、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

COPD(慢性閉塞性肺疾患)に注意を!

COPDは長年にわたる喫煙などを原因とした慢性の肺疾患です。いったんかかると完治はせず、重症化すると息切れにより日常生活に支障をきたします。早いうちに禁煙することでCOPDの発症・進行を遅らせることができます。



早めの耳鼻科受診を!



自覚症状	<input type="checkbox"/> なし	<input type="checkbox"/> 胸部・心臓の痛み	<input type="checkbox"/> めまい
	<input type="checkbox"/> どうき・息切れ	<input type="checkbox"/> その他	
	<input checked="" type="checkbox"/> 耳が聞こえにくい		

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、耳鼻科での検査をお勧めします。



健診結果判定票

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

- | | | |
|---|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> 社会性
22 | <input checked="" type="checkbox"/> 口腔
15、※ | <input checked="" type="checkbox"/> 栄養
11、※ |
| <input type="checkbox"/> 運動 | <input type="checkbox"/> 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		好きな食べ物ばかり食べていませんか	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!

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



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](#)

たんぱく質を食べる



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
リップー

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 反対まわり 5回



唇を閉じて舌で歯ぐきを
ぐるっとなめる

歯の内側を
ぐるっとなめる

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](#)



「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。

『生き生きけんこう塾』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 生き生きけんこう塾 [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

- ①つかまる場所があるとこでまっすぐ立つ。
- ②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

- ①つま先を外に向け、足を開いて立つ。
- ②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](#)

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](#)