

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。

健診からはじめる

健診結果活用ガイド



～自分だけの健康プランBOOK～

健診結果には、普段の生活や、現在の体の状態があらわれています。健診結果をもとに、自分だけの健康プランを立てることは、生活改善や病気予防に効果的です。

この冊子をもとに、オリジナルの健康プランを作成してみましょう!

この冊子の使い方

STEP 1

健診結果を確認しましょう!

2ページの「主な検査項目と基準範囲一覧」の表に、あなたの検査数値を記入しましょう!

STEP 2

健康プランを確認しましょう!

5ページから10ページの健康プランを確認し、できそうなプランの横にチェックを入れましょう。

STEP 3

健康プランを立てて実行しましょう!

4ページの「健康プラン記入シート」に、改善したい項目と、そのための健康プラン(STEP 2でチェックを入れたもの)を記入し、実行しましょう。

STEP 4

振り返りましょう!

プランに取り組めたか確認しましょう。

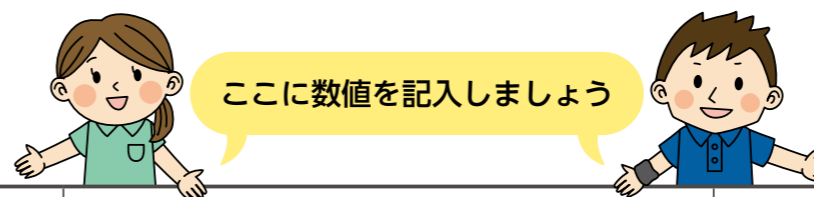


江戸川区 健康部 健康推進課 健診係

☎03-5662-0623



主な検査項目と基準範囲一覧



解説ページ	健康プラン	検査項目<単位>	基準値	自分の検査数値	検査の目的・考え方
5ページ	身体測定 肥満	BMI (体格指数)	18.5 ~ 24.9		肥満の度合いを調べる。
		腹囲 (国保健診のみ) <cm>	男性…84.9 以下 女性…89.9 以下	cm	内臓脂肪の量を推定する。
6ページ	血液中の脂質の検査 脂質	HDL コレステロール <mg/dL>	40 以上	mg/dL	動脈硬化の進み具合を調べる。動脈硬化が進むと、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす要因となる。
		LDL コレステロール <mg/dL>	119 以下	mg/dL	
		中性脂肪 <mg/dL>	149 以下	mg/dL	
7ページ	血圧測定 血圧	収縮期 (最高) 血圧 <mmHg>	129 以下	mmHg	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。
		拡張期 (最低) 血圧 <mmHg>	84 以下	mmHg	
8ページ	尿中・血液中の糖質の検査 血糖	血糖 <mg/dL>	99 以下 (空腹時)	mg/dL	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。
		<small>ヘモグロビンエーワンシー</small> HbA1c <%>	5.5 以下 (NGSP 値)	%	
		尿糖	(-)		
9ページ	腎機能の検査 腎機能	尿たんぱく	(-)		陽性の場合、腎臓の病気が疑われる。
		クレアチニン <mg/dL>	男性…1.19 以下 女性…0.99 以下	mg/dL	腎臓の病気や働きを調べる。
		eGFR (クレアチニンより算出) <mL/min/1.73m ² >	60 以上	mL/min/1.73m ²	
10ページ	血液中の肝臓由来の酵素の検査 肝機能	AST (GOT) <U/L>	30 以下	U/L	肝炎や脂肪肝などの肝臓の病気を調べる。
		ALT (GPT) <U/L>	30 以下	U/L	
		<small>ガンマ</small> γ-GT (γ-GTP) <U/L>	男性…15 ~ 50 女性… 5 ~ 50	U/L	
11ページ	尿酸値・貧血検査など その他	尿酸 <mg/dL>	7.0 以下	mg/dL	痛風発作の危険性を調べる。
		赤血球 <× 10 ⁴ /μL>	男性…410 ~ 530 女性…380 ~ 480	×10 ⁴ /μL	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	g/dL	
		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。

生活習慣病の発症リスクが高い方へ 特定保健指導のお知らせ

国保健診の結果、生活習慣病の発症リスクが高い方を対象に、専門職による生活習慣改善のサポートを行います。対象の方には、健診結果の説明時にご案内します。
ご自身の健康のために、対象となった方は必ず利用しましょう。

問い合わせ

健康部 健康推進課 健診係
☎ 5662-0623

40~74歳の
国民健康保険
加入者のみ

健康プラン記入シート

表紙の「この冊子の使い方」を参考に、改善したい項目と健康プランを記入してみましょう。実際に書き出すことで、**目標が見える化し、やる気につながります！**

〈記入例〉 肥満 の数値を改善するために

- 歩ける距離は徒歩で移動する
→いつも自転車で行くスーパーに徒歩で行く！
- 間食は1日の目安量を決める

の数値を改善するために

目標作成日 年 月 日

結果を振り返りましょう

目標作成日から**1カ月ごと**に、自分の立てた健康プランを達成できたか、結果を振り返りましょう。達成できなかったプランがある場合は、計画の変更を検討する必要があるかもしれません。

まずは、**継続しやすいプランを立てることが健康への第一歩**です。

※取り組みそうなプランにチェック☑を入れて、4ページの「健康プラン記入シート」に記入しましょう！

身体計測



肥満

「肥満」そのものは、病気ではありません。しかし、増え過ぎた内臓脂肪からは、悪玉の物質が分泌され、高血圧、糖尿病、脂質異常症などさまざまな病気が誘発されます。

肥満から
起こりうる病気

高血圧

糖尿病

脂質異常症

脂肪肝

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。

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

(計算例)

身長：160cm / 体重：54kg の人の場合
 $\text{BMI} = 54(\text{kg}) \div 1.6(\text{m}) \div 1.6(\text{m}) \approx 21$



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

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目安です。男性で85cm以上、女性で90cm以上の場合、CT検査 (腹囲の断面図) での内臓脂肪面積が100cm²以上に相当し、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。

※計測は国保健診のみ実施しています。

		適正	内臓脂肪過多
腹囲 (cm)	男性	85 未満	85 以上
	女性	90 未満	90 以上

肥満の数値改善のための健康プラン

運動と食事の両面から、肥満の予防・改善に努めましょう。

☑ スキマ時間にストレッチする

テレビのCMの間や、駅で電車を待つ間など、スキマ時間を利用して、かかと上げなどの簡単にできるストレッチをしてみましょう。



☑ 歩ける距離は徒歩で移動する

いつも自転車や車で移動しているところを、無理のない範囲で徒歩に変えてみましょう。普段の歩き方よりも歩幅を少し広げて歩いてみましょう。



☑ 間食は1日の目安量を決める

間食のしすぎは禁物ですが、我慢しすぎるのもストレスのもとになります。1日の目安量 (例えば200kcalなど) を決めて、適度な量に抑えましょう。



☑ お茶碗を小さくする

同じ1杯でも、お茶碗のサイズを小さくすれば摂取カロリーは少なくなります。小さめの器に盛ると、見た目にも満足感を得やすくなります。



血液中の脂質の検査

脂質

脂質は、私たちの体に欠かせない物質ですが、脂質が増え過ぎたドロドロの血液は、血管の内壁にくっつきやすく、動脈硬化を引き起こす大きな要因になります。

脂質異常症から起こりうる病気

- 脳血栓症
- 狭心症
- 心筋梗塞

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、動脈硬化を進めてしまいます。

	適正	要注意	要受診
HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	39以下	34以下
LDLコレステロール (mg/dL)	119以下	120以上	140以上
中性脂肪 (mg/dL)	149以下	150以上	300以上

脂質の数値改善のための健康プラン

ウォーキングを習慣にする

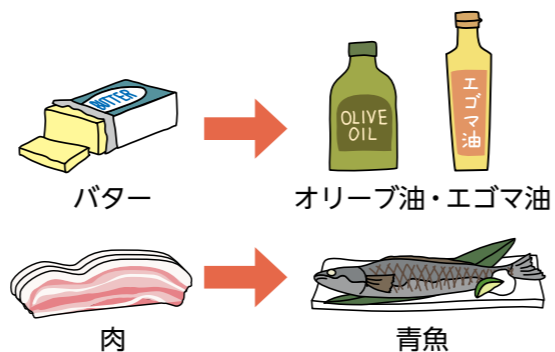
簡単にできる運動として、ウォーキング(速歩き)がお勧めです。まずは、今より10分長く歩くことを目指して、日常の中で歩く機会を増やしましょう。

ウォーキングが習慣になったら、
 ・1日30分以上
 ・1週間で2時間以上
 を目安に毎日の習慣にしましょう



食品を体によいものに変える

動物性脂肪を植物性脂肪に変えましょう。青魚は、動物性脂肪ですが、コレステロール値を下げる「不飽和脂肪酸」を多く含んでいます。※体によい油も、とりすぎには注意しましょう



野菜・食物繊維を積極的に摂取！

野菜に含まれる食物繊維やビタミンなどの栄養素は、生活習慣病の予防・改善に効果的です。普段から、積極的に摂取することに努めましょう。食事の際は、野菜・食物繊維から食べましょう！

野菜は一日350gを目安に

おおよその量が手ばかりでわかります



350g=生野菜では、両手3杯分程度
(加熱した野菜は、片手3杯分)

食物繊維を多く含む4つのグループ



血圧測定

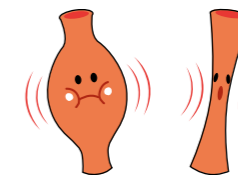
血圧

高血圧の状態では、血管は常に高い圧力を受けることになります。脂質異常症などが合わさると、血管が詰まったり、破れたりしてしまいます。

高血圧から起こりうる病気

- 脳出血
- 脳血栓症
- クモ膜下出血
- 狭心症

心臓は収縮と拡張を繰り返して全身に血液を送っています。全身に血液を送るとき心臓は収縮します。このときに血管には最も強い圧力がかかり、これを「収縮期血圧」といいます。血液が戻ってくるとき心臓は拡張します。このときに圧力は最も低くなり、これを「拡張期血圧」といいます。血圧値はこの両者から判断します。高血圧と動脈硬化は密接に関係しています。



	適正	要注意	要受診
収縮期(最高)血圧 (mmHg)	129以下	130以上	140以上
拡張期(最低)血圧 (mmHg)	84以下	85以上	90以上

血圧の数値改善のための健康プラン

高血圧の最大の原因は塩分のとり過ぎです。普段の食生活を見直して、減塩に努めましょう。

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年度版)
 高血圧の人は6g未満 (高血圧治療ガイドライン2019)

麺類のつゆは半分残す

麺類の頻度を減らし、つゆは半分残しましょう。つゆを飲むときは、レンゲやスプーンを使って少しずつ飲みましょう。

インスタントラーメン
 一食あたり塩分量約6g
 つゆを残すと……約2g減塩



減塩の調味料を使用する

調味料を通常のものから減塩のものに変えてみましょう。また、たれやしょう油はかけるよりもつける方が味を濃く感じやすくなります。

濃口しょう油 塩分量約2.6g
 減塩しょう油 塩分量約1.5g
 約1.1g減塩
 (おおさじ1あたり)



塩分よりもだしを使う

だしでしっかりと風味をつけると、旨味が増え、塩味は薄くてもおいしく感じやすくなります。塩分は控えめにして、だしの旨味を使い、減塩しましょう。



尿中・血液中の糖質の検査

血糖

糖尿病の恐ろしい点は、自覚症状がないままに全身の毛細血管をボロボロにし、さまざまな合併症を引き起こすことです。合併症は日常生活に深刻な影響をもたらすものも少なくありません。

糖尿病が引き起こす合併症

- 腎臓病
- 視力障害 神経障害
- 動脈硬化 (心筋梗塞、下肢動脈閉塞)

血糖値とは、血液中のブドウ糖の量のことで、ブドウ糖がエネルギーとして適切に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。

	適正	要注意	要受診
空腹時血糖 (mg/dL)	99以下	100以上	126以上
HbA1c (%)	5.5以下	5.6以上	6.5以上
尿糖	- (陰性)	±~+	2+以上

HbA1c (ヘモグロビンエーワンシー)とは、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、HbA1c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。

尿糖とは、尿中に含まれる糖分のことです。ブドウ糖は腎臓でろ過され再吸収されるので、通常尿には出てきません。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(+)の場合は糖尿病が疑われます。

血糖の数値改善のための健康プラン

適度な運動と食事の工夫を組み合わせ、血糖値を下げましょう。

有酸素運動+筋トレを行う

適度な運動は、インスリン(血糖値を下げるホルモン)の働きを活発にすることがわかっています。有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせることで、効果的に血糖値を下げられる可能性があります。

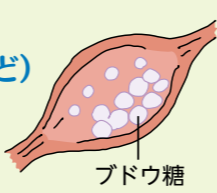
有酸素運動

(ウォーキング・ラジオ体操など)
体に酸素を取り込みながらエネルギーを消費し、血糖の上昇を抑える



筋力トレーニング

(スクワット・ダンベル体操など)
筋肉が増えることで、インスリンの効き目がよくなりブドウ糖を貯蓄する倉庫も大きくなる



有酸素運動は、**中程度(ややきつと感じるくらい)を目安**に行いましょう！

食事は定食メニューを選ぶ

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。対象となった方へは、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

腎機能の検査

腎機能

腎臓は、一度機能が低下すると回復しにくく、重症化してしまった場合には、人工透析が必要になります。自覚症状が出にくいので、異常を感じる前に生活習慣の改善が求められます。

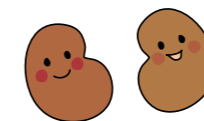
異常値で疑われる主な病気

- 慢性腎臓病 (CKD)
- 腎不全

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。



	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以上	1.50以上
	女性	0.99以下	1.00以上	1.50以上
eGFR (mL/分/1.73m ²)	60.0以上	45.0以上	45.0未満	

腎機能の数値改善のための健康プラン

塩分の多い食品を控える



カップ麺などの汁や加工肉、練り物などは、感じている以上に塩分が多いので控えるようにしましょう。

慢性腎臓病(CKD)はこんなにキケン

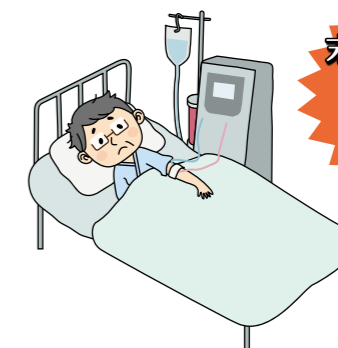
【慢性腎臓病(CKD)とは】

腎機能が慢性的に低下し、尿たんぱくが継続して出る状態のことです。成人の8人に1人がり患するといわれています。

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

慢性腎臓病(CKD)になると...



※腎移植をしない場合

血液中の肝臓由来の酵素の検査

肝機能

肝臓は、アルコールの分解で注目されがちですが、栄養素を貯蔵したり、コレステロールを合成したり、毒素を無害化したりと、さまざまな重要な役割を担っています。

異常値で疑われる主な病気

- 肝炎
- 脂肪肝
- 肝硬変

AST (GOT)、ALT (GPT) はともに、肝臓の細胞の中に多く含まれています。何らかの原因で肝臓の細胞が壊れると、細胞内のASTやALTが血液中に流れ出します。数値が高いほど、肝炎、肝硬変、脂肪肝などの疑いが高まります。

γ-GTは、たんぱく質の分解に必要な酵素で、腎臓や膵臓、肝臓の細胞に含まれています。飲酒や肥満による肝臓障害の場合に特に増加します。

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

肝機能の数値改善のための健康プラン

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。

飲酒は1日純アルコールで**20g以下**に抑えよう

純アルコール20gになるお酒の量(mL)
= 2500 ÷ アルコール度数
(高齢者や女性、飲めない人はさらに少量に)

例 焼酎(アルコール25度)の場合
2500 ÷ 25 = 100 100mL程度が適正量

飲酒量の目安 1日にいずれか1つ

- ビールやチューハイ (5度) なら 約500mL
- 日本酒やワイン (14度) なら 約180mL
- 焼酎 (25度) なら 約100mL
- ウイスキー (42度) なら 約60mL

肥満による脂肪肝に注意！

お酒を飲まない人でも、食べすぎや肥満になると肝臓に中性脂肪がたまり、「脂肪肝」になることがあります。適正体重を心がけ、適度な運動や食事改善で肥満を防ぎましょう。



あなたの適正体重は…

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22

例 身長170cmの適正体重 1.7 × 1.7 × 22 ≒ 63.5



★肥満の数値改善方法は5ページをご参考ください

尿酸値・貧血検査など

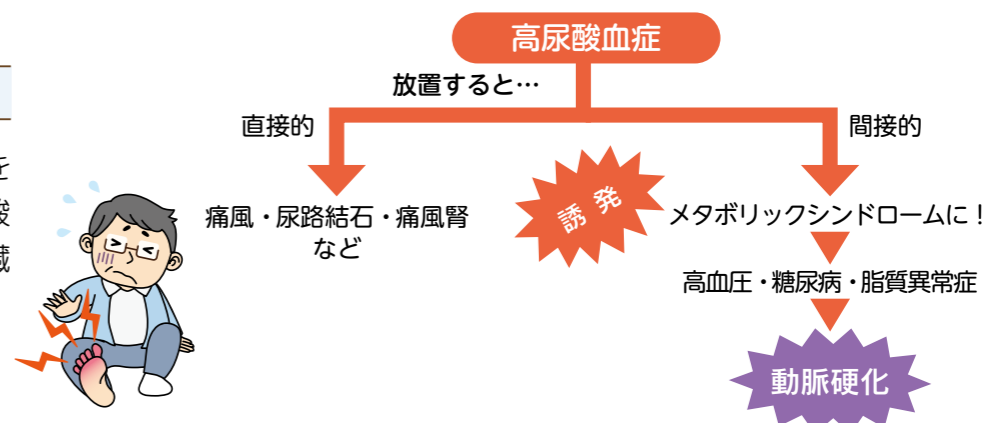
その他

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。



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

赤血球の数が少ない場合、貧血の可能性があり、多い場合は多血症などの可能性があります。

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、鉄欠乏性貧血の可能性があり、多い場合は多血症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。

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。

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。

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。

〈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



もしかして脳卒中?

素早い受診が命を救います!

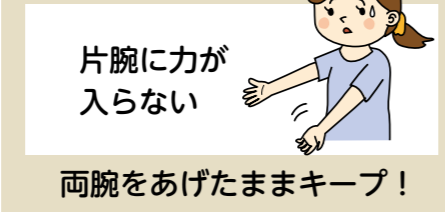
万一に備えて、脳卒中の発症のサインを知っておきましょう。脳卒中は、後遺症が残ることがあるため、早期に発見し、素早く治療を開始することが大切です。症状に気づいたら一刻も早く病院を受診しましょう。

脳卒中に気づくキーワード FAST

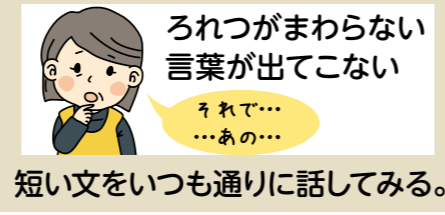
Face 顔の麻痺(ゆがみ)



Arm 腕の麻痺



Speech 言葉の障がい



Time 発症時刻 発症時刻を確認して一刻も早く救急車で病院に。

顔、腕、言葉の1つでも症状が出ていれば脳卒中の可能性大
 ※脳卒中は、倒れるといった激しい症状で発症するとは限りません。
 ※周囲の方が症状に気づいた場合、受診を強く促してください。

119 発症時刻は8時です!!

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 [検索](#)

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・息ぎれ	<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。



フレイル判定

<input checked="" type="checkbox"/> 社会性 20	<input checked="" type="checkbox"/> 口腔 13、※	<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(20以下)、アルブミン(4.0g/dL未満)、血色素(男性:13.8以下、女性12.7以下) 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	14	22		週に1回以上は外出していますか
4	12		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	15	23		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
5	13		お茶や汁物等でむせることがありますか	16	24		今日が何月何日かわからない時がありますか
6	14		6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	17	25		水がだしっぱなしになっていることがありますか
7	15		以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	18	26		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
8	16		この1年間に転んだことがありますか	19	27		服装などに無頓着になりましたか
10	18		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ますか	20	28		長年の趣味が楽しめなくなってきましたか
11	19		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	21	29		家電の操作にまごつくことがありますか
12	20		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	22	30		買い物のときに小銭を使わなくなりましたか
13	21		体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	23	31		「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



油脂分も忘れずに



たんぱく質を食べる



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

- 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](#)

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!

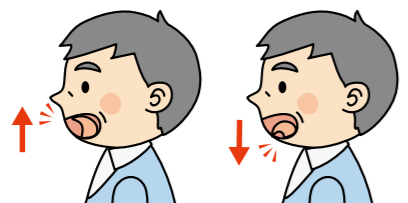


健口体操でお口も元気に! 毎日続けると良く噛める、飲み込みがスムーズになる、滑舌がはっきりする等の効果が期待できます。

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

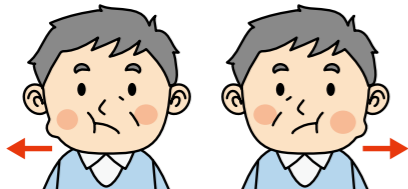
ベロ体操

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](#)