

# 高齢者の特性を踏まえた保健事業

- 健康データから見る高齢者の特性  
(国民健康・栄養調査、人間ドック受診者の健診データ)
- 自治体と連携した高齢者の保健事業の事例紹介  
(個別の特性に応じたプログラムの計画から評価まで)
- 「後期高齢者の質問票」を活用した実証研究の紹介

あいち健康の森健康科学総合センター  
津下 一代

## 国民健康・栄養調査 2016年 特別集計

通常結果概要は70歳以上を一つの分類としているが 5歳刻みで集計

	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99
男性	1,520	1,087	920	606	345	118	9
女性	1,708	1,248	1,140	848	533	234	19

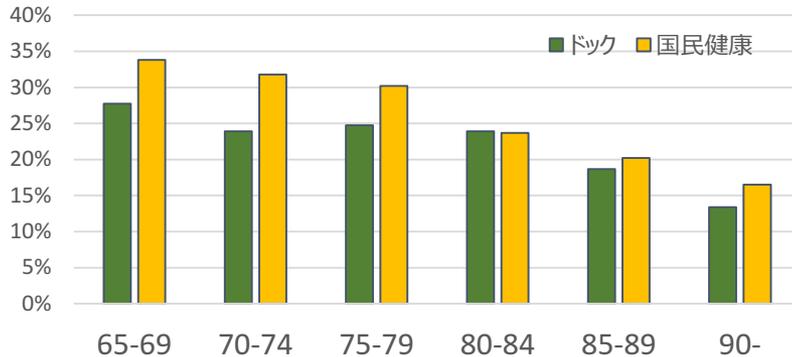
## 日本人間ドック学会 大規模研究データベース\* (2016年度)

\* 人間ドック健診機能評価認定施設356施設よりデータ登録 282施設 (79.2%)  
データクリーニング後の203万人のデータベースより、60歳～99歳の検査値を分析

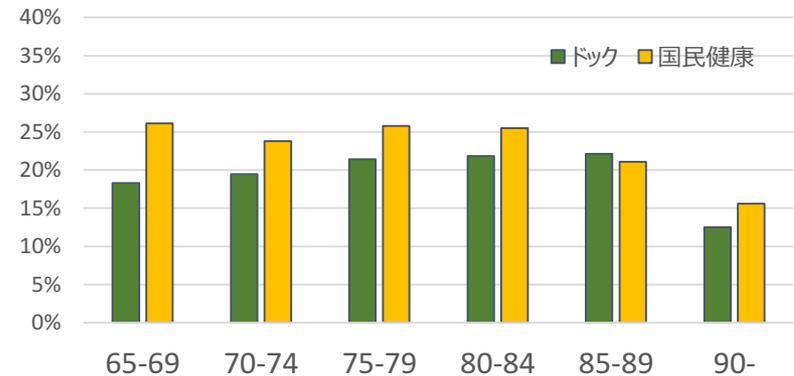
	65-69	70-74	75-79	80-84	85-89	90-94	95-99
男性	80,647	38,938	17,139	6,432	1,488	187	7
女性	54,515	25,111	10,818	3,570	746	72	6

# BMI：肥満・低体重の有所見率 —国民健康・栄養調査と人間ドック大規模データベース—

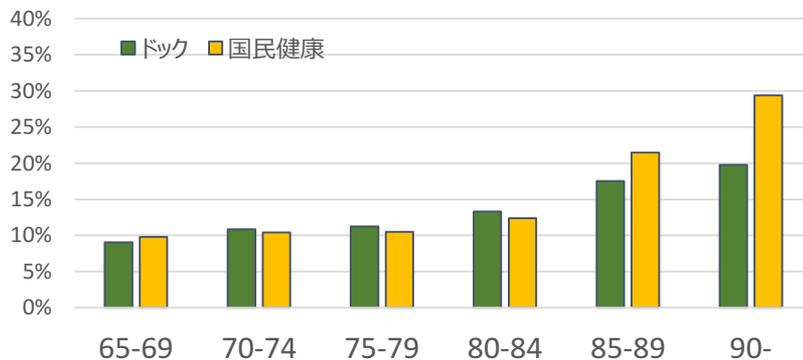
男性 BMI  $\geq 25$



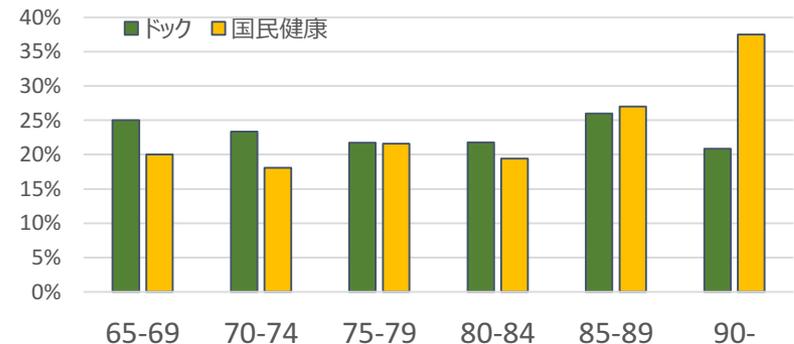
女性 BMI  $\geq 25$



男性 BMI  $\leq 20$



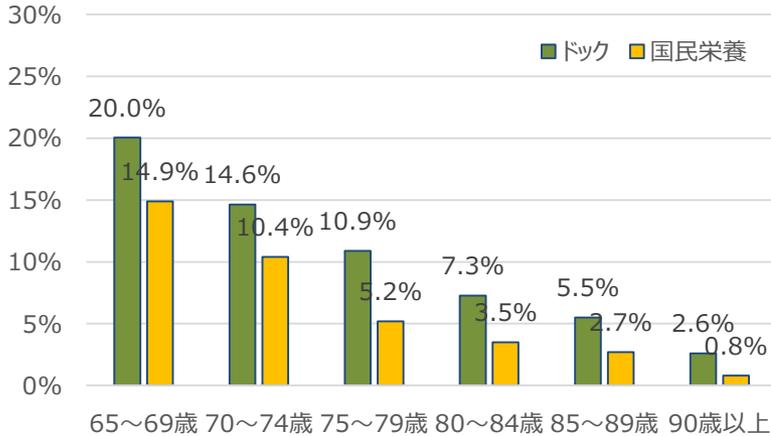
女性 BMI  $\leq 20$



男性：国民健康栄養調査よりもドックのほうが 前期肥満が少なく、後期の低体重の増加も少ない。  
女性：前期高齢者ではドックのほうが低体重の割合が多いが後期高齢者でも増加しにくい

# 飲酒(過量飲酒者)

男性、過量飲酒者



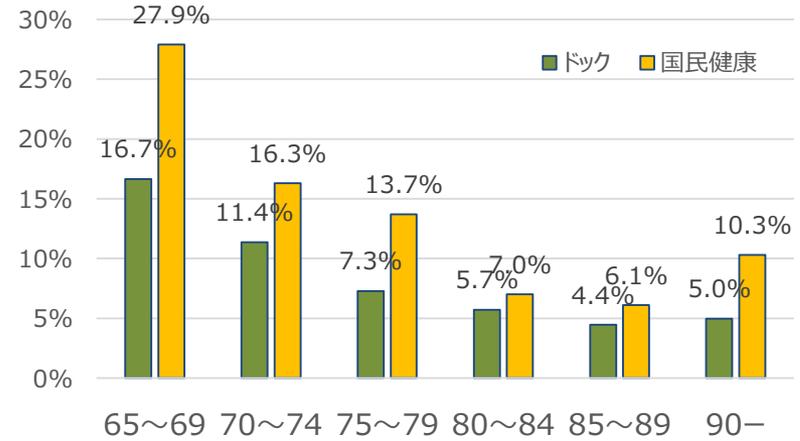
「毎日×2合以上」 + 「週5~6日×2合以上」  
 + 「週3~4日×3合以上」 + 「週1~2日×5合以上」  
 + 「月1~3日×5合以上」

以前吸っていたがやめた

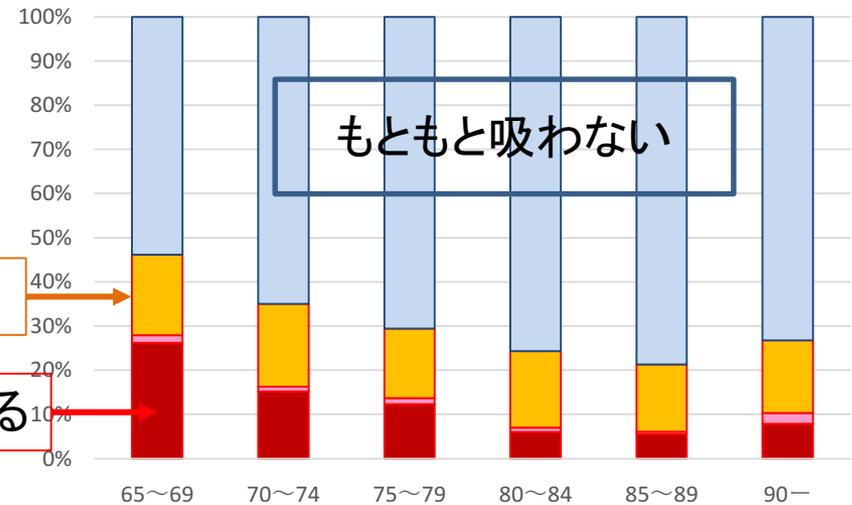
現在吸っている

# 喫煙

男性 喫煙

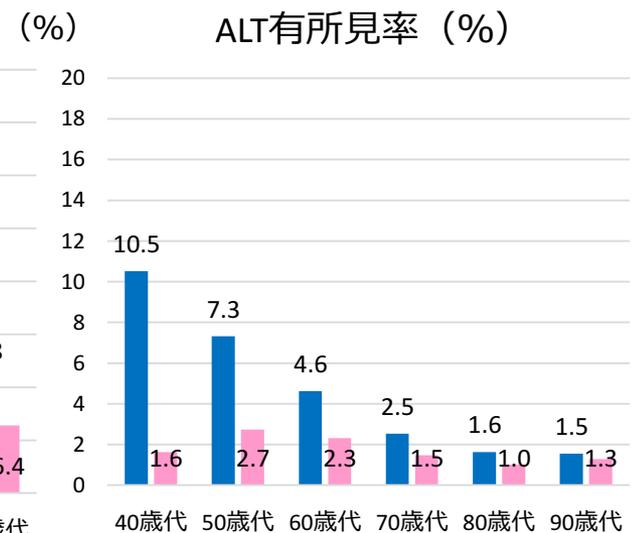
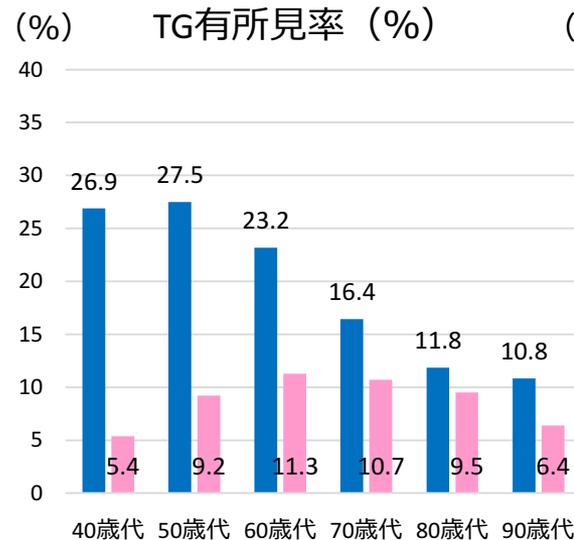
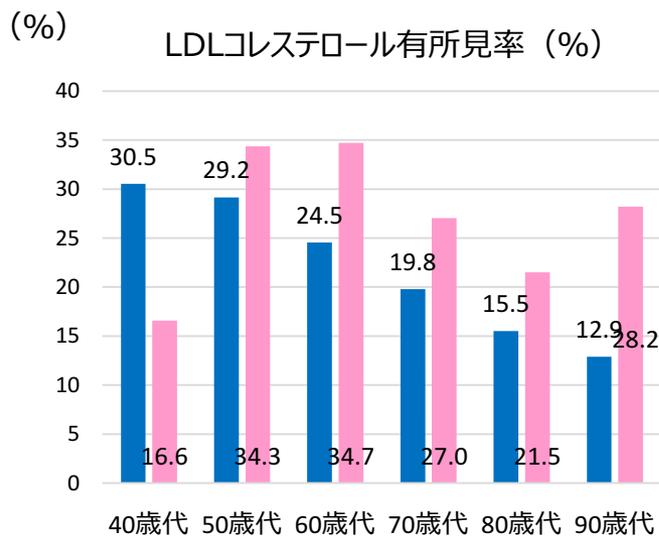
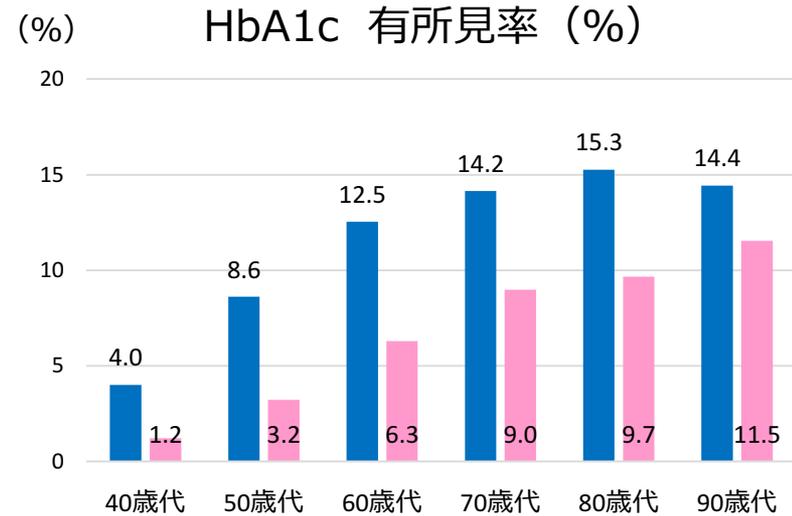
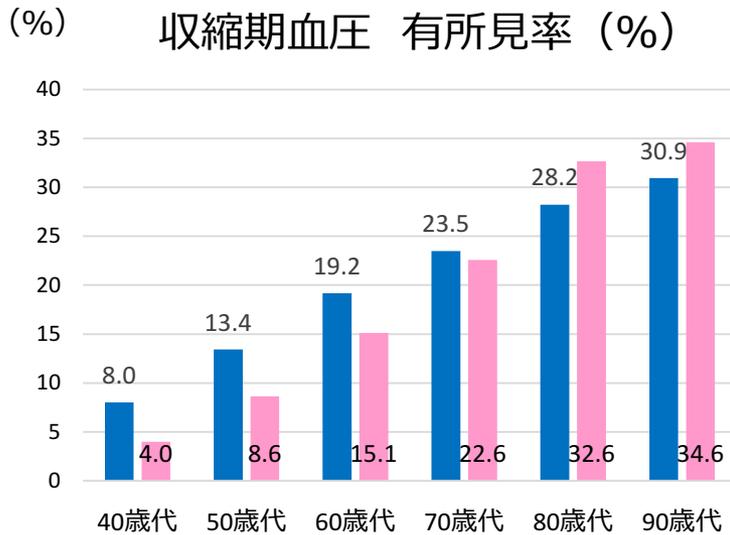


男性喫煙の状況 (国民健康・栄養調査)



# (人間ドック学会 大規模調査) 男女 年代別有所見率

■ 男性 ■ 女性

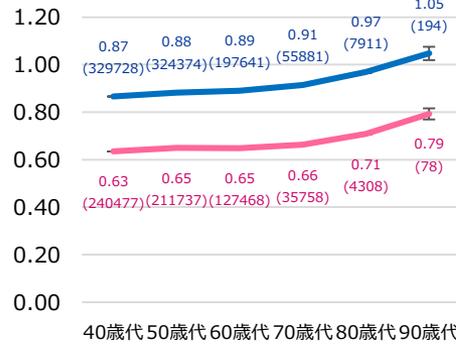


# 性・年代別平均値 (人間ドック学会 大規模調査)

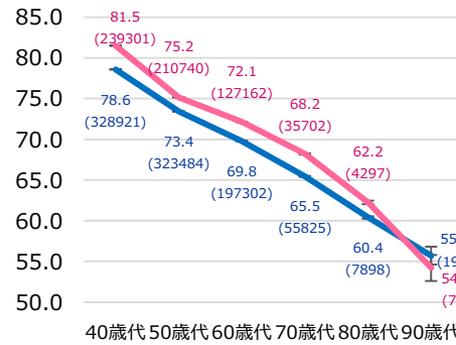
## アルブミン (g/dl)



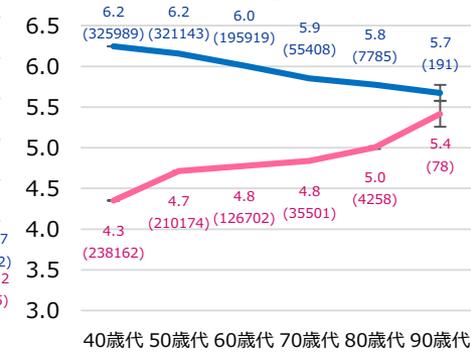
## Cr(mg/dl)



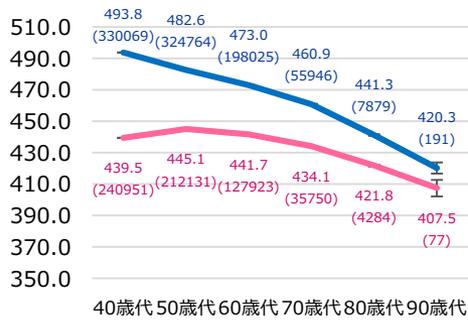
## eGFR(ml/min/1.73m<sup>2</sup>)



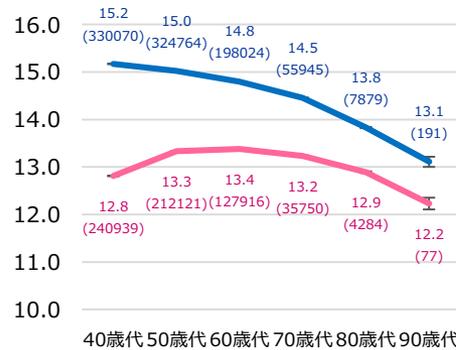
## 尿酸(mg/dl)



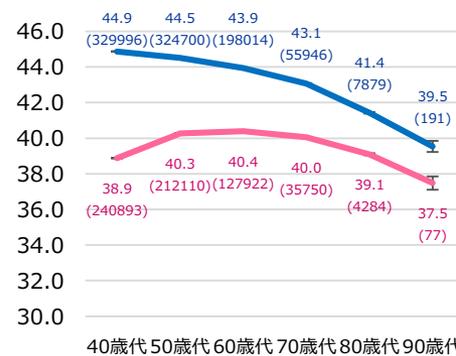
## 赤血球(万個/μl)



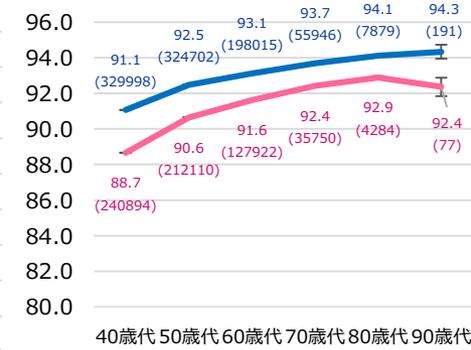
## ヘモグロビン(g/dl)



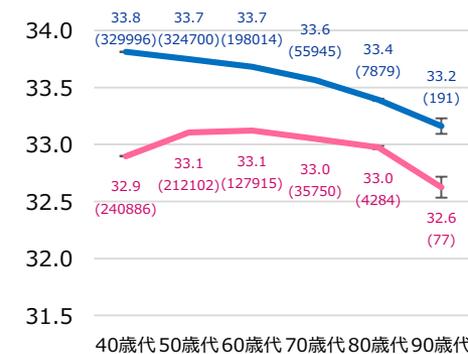
## ヘマトクリット (g/dl)



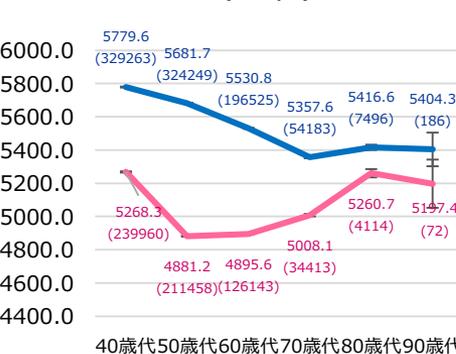
## MCV(fL)



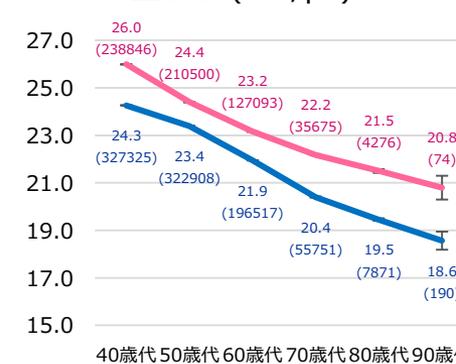
## MCHC(%)



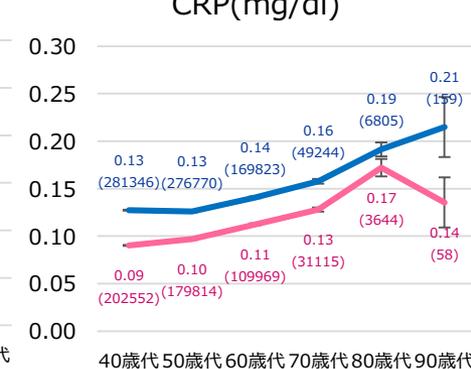
## 白血球(個/μl)



## 血小板 (10<sup>3</sup>/μL)



## CRP(mg/dl)



# 高齢者に特有の健康障害

葛谷雅文: 日老誌(2009)をもとに、  
著者の許可を得て改変

- 高血圧
- 心疾患
- 脳血管疾患
- 糖尿病
- 慢性腎疾患(CKD)
- 呼吸器疾患
- 悪性腫瘍
- 骨粗鬆症
- 変形性膝関節症等、生活習慣や加齢に伴う疾患

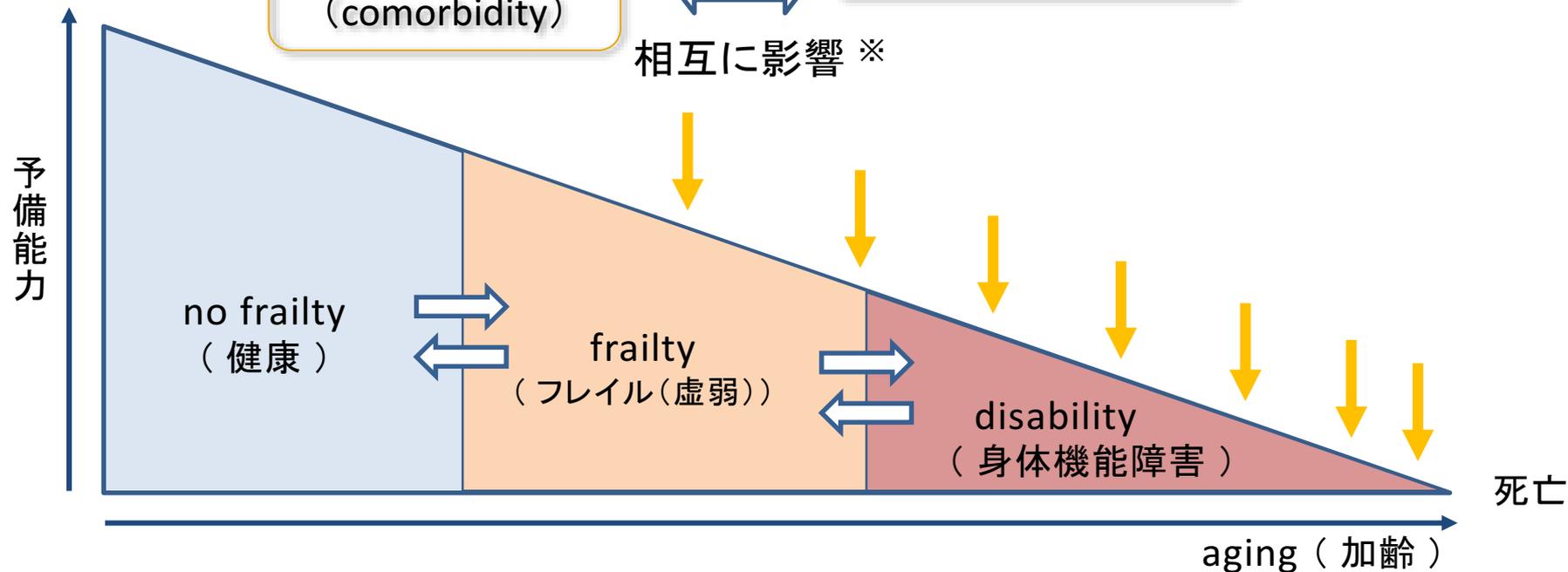
- 認知機能障害
- めまい
- 摂食・嚥下障害
- 視力障害
- うつ
- 貧血
- 難聴
- せん妄
- 易感染性
- 体重減少
- サルコペニア(筋量低下)

慢性疾患を併存  
(comorbidity)

and/or  
↔

老年症候群

相互に影響 ※



「フレイル」とは、『フレイル診療ガイド2018年版』(日本老年医学会／国立長寿医療研究センター、2018)によると「加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態」を表す“frailty”の日本語訳として日本老年医学会が提唱した用語である。

# 目標設定の考え方

在宅で自立した生活がおくれる高齢者の増加 (入院率・入外比、疾病別医療費、要介護度)

フレイル(虚弱)の進行の防止

生活習慣病等の重症化予防

高齢による心身機能の低下防止  
(老年症候群)

健康状態に課題がある  
高齢者の減少

相互に影響

心身機能が低下した  
高齢者の減少

慢性疾患の  
コントロール

服薬状況

低栄養

口腔機能

認知機能

運動機能

高齢者の健康状態・フレイルの状態、生活状況等の包括的な把握

※国保・ヘルス  
事業との連携

※介護予防  
との連携

適正受診・服薬

- ・かかりつけ医
- ・受診中断の早期対処
- ・重複・残薬指導

禁煙・適正飲酒

- ・禁煙
- ・過量飲酒の減少

栄養・食生活

- ・減塩、水分調整
- ・たんぱく摂取
- ・肥満者の維持・減量

口腔機能

- ・摂食・嚥下体操
- ・入れ歯の手入れ

運動・リハビリ

- ・転倒・骨折防止のための運動器等の指導
- ・リハビリの継続

外出・社会参加

- ・買い物、散歩
- ・地域活動・ボランティア等の支援

虚弱(フレイル)高齢者や在宅療養高齢者等への健康支援

# 後期高齢者の質問票（新）

	類型	質問文
1	健康状態	あなたの現在の健康状態はいかがですか
2	心の健康状態	毎日の生活に満足していますか
3	食習慣	1日3食きちんと食べていますか
4	口腔機能	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか
5		お茶や汁物等でむせることがありますか
6	体重変化	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか
7	運動・転倒	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか
8		この1年間に転んだことがありますか
9		ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか
10	認知機能	「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
11		今日が何月何日かわからない時がありますか
12	喫煙	あなたはたばこを吸いますか
13	社会参加	週に1回以上は外出していますか
14		ふだんから家族や友人と付き合いがありますか
15	ソーシャルサポート	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

# 自治体と連携した高齢者の保健事業の企画・運営

## 東浦町の担当課

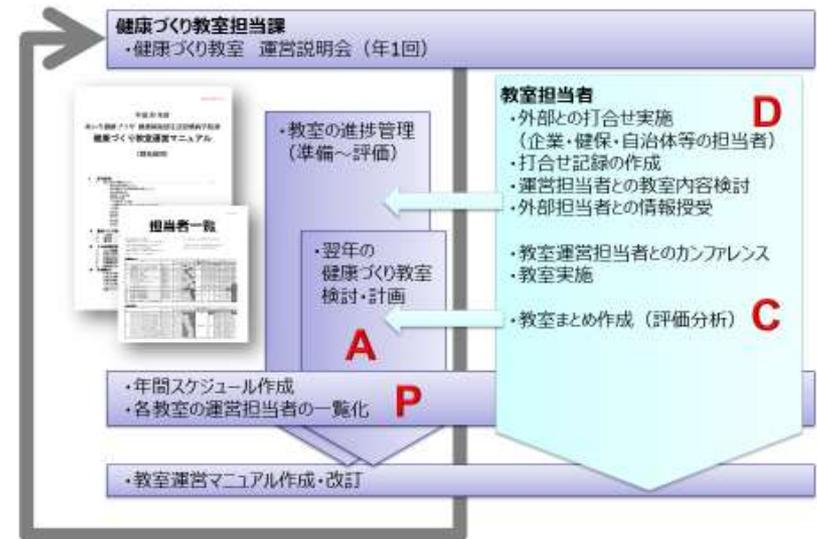
- 平成29年度より、75歳以上の方にフレイルチェックを郵送にて実施している  
→フレイル該当者（質問項目3/5以上該当）は、全員に訪問し、対面にて基本チェックリストを実施している  
⇒プレフレイル該当者（2/5該当）向け教室の開催をあいち健康プラザへ依頼  
※東浦町主催の教室として位置づけ

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
①筋力トレーニング教室			広報65歳以上案内				①教室開催（あいち健康の森）					
②元気アップ教室Ⅰ・Ⅱ	町からフレイルチェック郵送		返信									
③健康トレーニング教室			6/11～8/10町健診※医療機関からの結果返却時、チラシで案内				10/15広報にて周知					
④1日型						9/1広報にて周知	10/5町主催教室					

- 教室参加者の選定、募集を実施
- 教室初回には開講式、最終回には閉講式を行う
- 教室終了後も継続できるよう、地域の同好会を紹介
- 当該年度の教室のフィードバックを踏まえ、次年度の事業企画・立案を行う

## あいち健康の森健康科学総合センター

- プレフレイル該当者向けの教室を計画：「元気アップ教室」
- 教室の内容、開催時期の決定  
→東浦町の担当者と打合せを行い、要望等を整理
- 参加者情報の授受、契約等の詳細な事務手続きについても事前に確認する
- あいち健康の森では、年間計画に入れて運営  
→担当者に関わらず、目的と対象に応じた教室運営ができるよう、毎年、年度初めに体制整備を行う



- 教室終了後は、担当者が評価分析を行い、まとめを作成
- 次年度に向けた提案等を行う

# ＜教室概要＞ 自治体主催で行う「元気アップ教室」

**目的：**「運動器の機能向上プログラム」を中心に、「栄養改善」「口腔器の機能向上」も踏まえた包括的な介護予防プログラムを実施し、要介護状態への進行防止を目指す

**対象：**65歳以上で、プレレイル該当者（2/5該当）及び希望者

**開催日：**毎週1回、計8回（10:00～12:00）

※東浦町の担当者が 開講式、閉講式を行う。

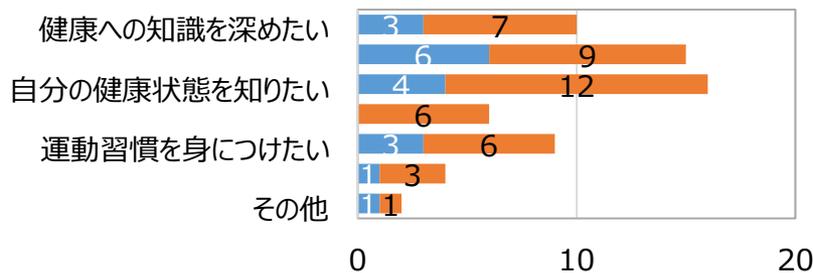
教室後も取り組み継続につながるよう、4回目に町の担当者が同好会の案内を実施

検査	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目
・健康度評価 (Bコース： 生活習慣質問、 メディカルチェック、 生活体力測定)	・開講式 ・健康度評価 結果説明 ・目標設定	・運動講義、 実技	・食事講義 ・運動実技	・歯科講義 ・運動実技 ・東浦町の 同好会の 紹介	・グループワーク ・運動実技	・運動実技	・健康度評価 (効果測定) ・運動実技	・効果測定 結果説明 ・運動実技 ・目標再設定 ・閉講式

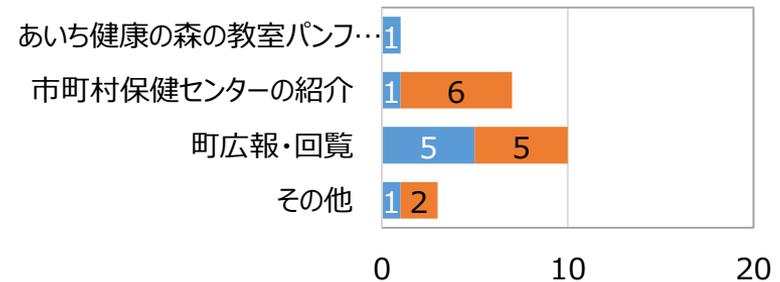
**実施体制：**医師、保健師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士  
(健康度評価では、他に歯科医師、臨床検査技師、放射線技師)

**参加者：**21名 (■男性8名、■女性13名) 平均年齢：77.2±5.2歳

教室を知ったきっかけ (人)



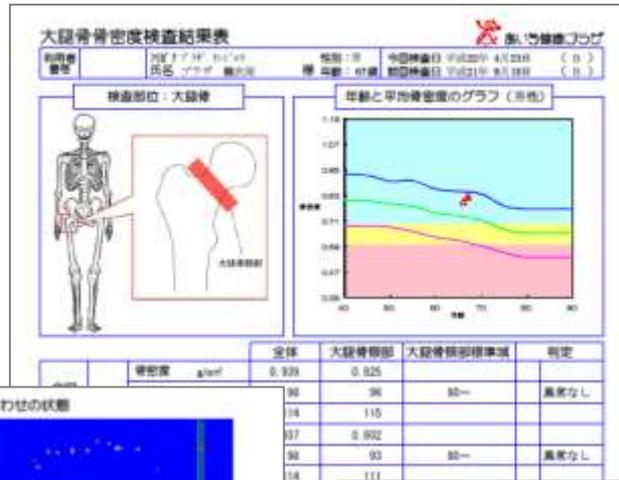
参加目的 (人)



# <検査> 運動、栄養、口腔、メディカルチェック

### 検査結果表1

検査項目	検査結果	基準値	判定
身長	167.2	165.0	標準
体重	61.2	58.0	標準
BMI	21.5	20.0	標準
血圧	110/70	120/80	標準
心拍数	72	60-100	標準
血糖値	98	80-100	標準
脂質	LDL: 130, HDL: 45, TG: 80	LDL: <130, HDL: >40, TG: <150	標準
尿検査	尿糖: 陰性, 尿蛋白: 陰性	尿糖: 陰性, 尿蛋白: 陰性	標準



### 歯の診査結果

上顎の歯: 28本 (28本)

下顎の歯: 28本 (28本)

歯の健康状態: 良好

### 噛み合わせの状態

咬合距離 (mm): 30.8

咬合力 (kg): 119

咬合バランス: 3 (良好)

### 歯周病の状態・口腔衛生

歯周病の程度: 軽度

歯垢の付着: 少量

歯肉の状態: 正常

### アドバイス

<歯周病の状態・口腔衛生>  
歯周病が進行している部分があります。歯垢の除去・歯肉のケアをお願いします。歯垢の除去には歯ブラシとフロスを使用してください。歯肉のケアには歯垢を除去し、歯肉をマッサージしてください。

### H30年度 あい健康プラザ東浦町健康トレーニング教室

## 日常生活体力結果 ( )様

項目	時間
10m全歩行 (秒)	前: 7.82
	後: 4.32
TUG (秒)	前: 6
	後: 5.09

判定: 前 (標準), 後 (標準)

項目	右1回目	右2回目	左1回目	左2回目
握力 (kg)	前: 29	33	30	33
	後: 26	28	30	26
平均				
	前: 33			
	後: 29			

判定: 前 (標準), 後 (標準)

項目	最高値
長座体前屈 (cm)	前: 0
	後: -7

判定: 前 (標準), 後 (標準)

項目	右脚	左脚
片脚立ち時間 (秒)	前: 6	53
	後: 32	32

判定: 前 (標準), 後 (標準)

# <教材> 運動・食事・口腔の講義、実技

## 食生活・栄養

**少ないことも要注意**

ご飯 味噌汁(豆腐、わかめ)    パン 牛乳    カレーライス (肉、じゃがいも、)

**必ず主食を食べる!!**

お米    パン (甘さが少ないもの)    めん

**糖質ダイエットって…?**

- ・極端な糖質の制限は「筋肉」を失う。
- ・筋肉が落ちると「リバウンド」しやすい。
- ・ごはんがない分「主菜」が増加傾向に  
⇒脂肪の摂取が増え、体脂肪が増えやすくなる!

**塩分 塩分量の目標量はどれくらい!?**  
(日本人の食事摂取基準(2015年版)より)

1日の目標量	高齢者の男
男性	8.0g未満
女性	7.0g未満
	6.0g未満

↓ **1食分は・・・**

**食事の中の塩分量を確認**

0.6g	1.8g	3.7g
1.1g	2.3g	3.9g
1.3g	0.6g	5.6g
		3.6g

## 運動

**運動はいつから始めても遅くない!**

**加齢に伴う筋力の変化**

活発に使えば 維持・向上!  
自然な老化  
不活発な生活により 急速に低下

**要介護認定を受ける原因となる主な病気**

要介護認定を受ける原因となる主な病気は、男性は「脳血管疾患」、女性は「骨・関節疾患」です。

男性は **80歳から** 脳血管疾患が増える  
女性は **75歳以降** 骨や関節疾患が多い

## 口腔

**口腔機能と全身状態**

咀嚼    片足立ち時間    筋力

咀嚼能力が低下すると、咀嚼回数が増え、咀嚼時間が長くなる。咀嚼力が低下すると、咀嚼回数が増え、咀嚼時間が長くなる。

**オーラルフレイル(口腔機能低下症)**

1. 食べ物の量や食べ物の種類を控えることがあった。
2. 食事時間が長くなった。
3. 歯や入れ歯の調子が悪くないのに噛むのが困難になった。
4. 思いどおりにしゃべれることが困難だ。
5. 最近体重が減った。

**噛む機能を維持・回復させることが重要**

噛みあわせが悪いままにしておくと、認知機能や記憶力の低下が進んだり運動能力が低下するリスクが高くなります。

最大咀嚼力リスク

**唾液は天然の洗浄剤**  
～むし歯や歯周病や口臭予防に～

**唾液力アップするマッサージ**

舌先マッサージ    頬下マッサージ    頬下マッサージ

**筋力トレーニング**

10～15分 1～2回 2～3回/週

1. 足指グーパー (足指を離すと足指を閉じる)
2. つま先上げ (踵を離すとつま先を上げる)
3. かかと上げ (つま先を離すとかかとを上げる)
4. もも上げ (膝を伸ばすと膝を曲げる)
5. つま先伸ばし (つま先を伸ばすとつま先を曲げる)
6. 足の横上げ (足を伸ばすと足を横に上げる)
7. 片足立ち

**後進世代**

高齢者の生活を支えるための取り組み

65歳以上の人が2割(約45%)の器具使用で!

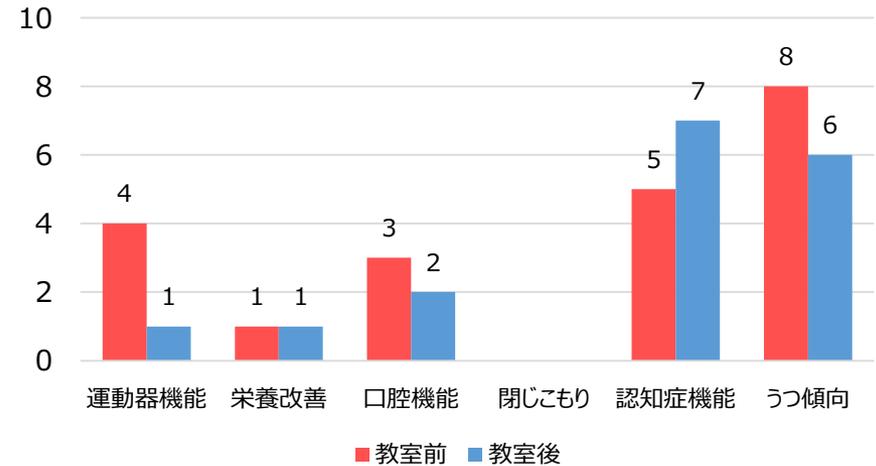


# <結果> 教室参加後の基本チェックリスト・生活体力測定

		全体 (n=20)		
		教室前	教室後	p
体重	kg	53.3 ± 11.3	53.0 ± 11.4	*
BMI	kg/m <sup>2</sup>	22.1 ± 3.0	21.9 ± 3.0	*
体脂肪率	%	25.7 ± 7.0	25.9 ± 7.7	n.s.
腹囲	cm	80 ± 9.9	79.5 ± 10.0	n.s.
収縮期血圧	mmHg	129.5 ± 17.1	132.7 ± 18.1	n.s.
拡張期血圧	mmHg	67.8 ± 9.4	72.9 ± 7.7	*
AST	IU/l	23.8 ± 6.5	23.5 ± 6.8	n.s.
ALT	IU/l	17.2 ± 6.4	20.1 ± 7.0	*
γ-GT	IU/l	19.6 ± 8.0	20.0 ± 9.9	n.s.
T-Cho	mg/dl	194.1 ± 35.1	190.1 ± 28.9	n.s.
HDL-C	mg/dl	69.9 ± 19.7	72.7 ± 19.0	n.s.
LDL-C	mg/dl	109.6 ± 30.8	106.1 ± 24.3	n.s.
TG	mg/dl	98.6 ± 66.1	81.5 ± 39.2	n.s.
空腹時血糖	mg/dl	103.8 ± 17.3	103.7 ± 16.5	n.s.
HbA1c	%	6.00 ± 0.60	5.90 ± 0.50	n.s.

Wilcoxon の符号付き順位検定 \*: p < 0.05

教室参加前後の基本チェックリストの該当者数 (人)

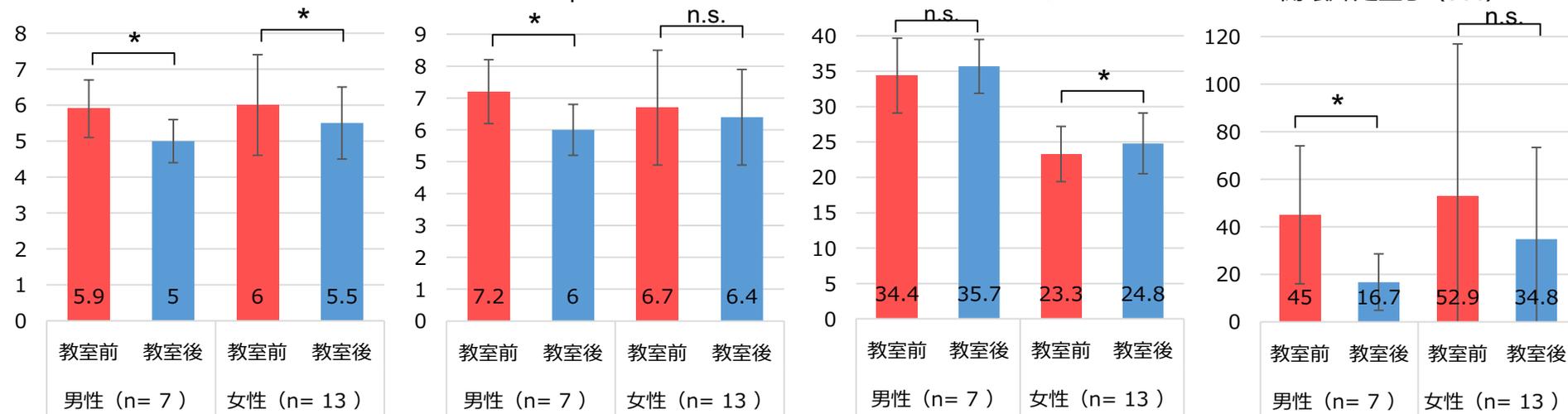


10m全力歩行速度 (sec)

Timed Up & Go (sec)

握力 (kg)

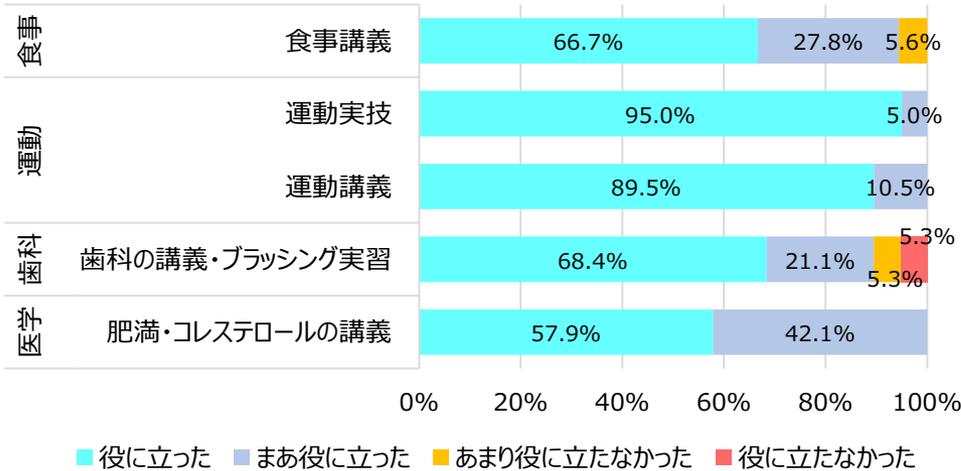
開眼片足立ち (sec)



Wilcoxon の符号付き順位検定 \*: p < 0.05

# <結果> 教室参加後に実施したアンケートより

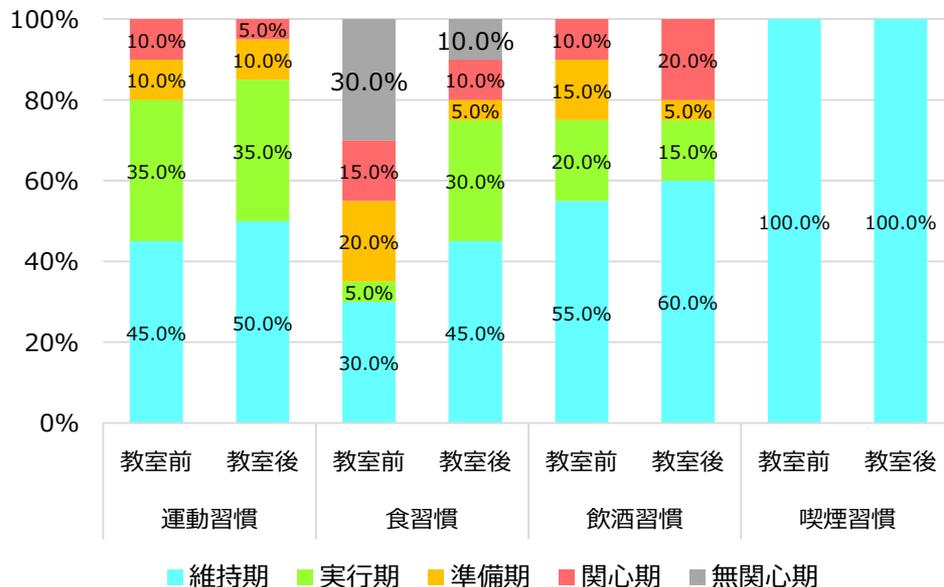
カリキュラム別教室満足度



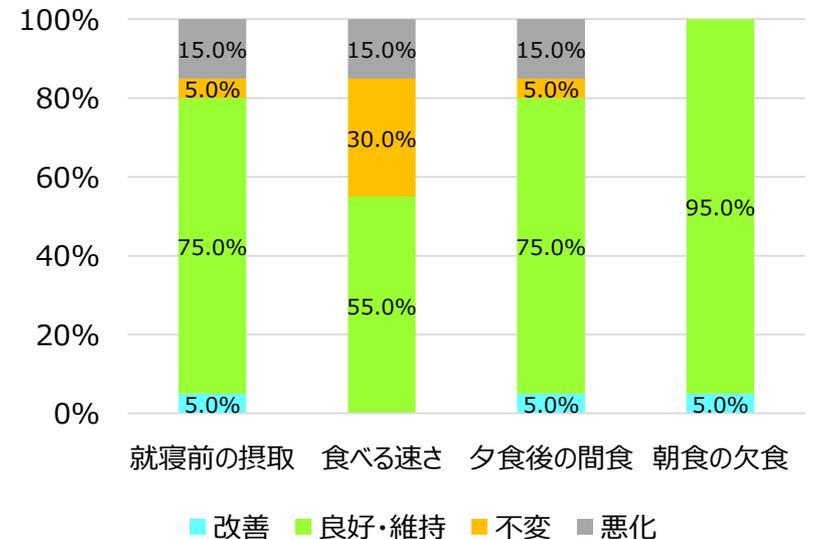
参加者の感想

- ・自己管理(身体と心理)の向上。元気に長生きできるよう努力したい。
- ・和気あいあいと楽しくできてよかった。
- ・スタッフの方も親切だし、仲間の方々もいい方ばかりで良かった。
- ・運動は体だけでなく心のバランスをも整えることがよくわかり、体を動かすことを意識し生活したいと思っている。
- ・母の介護のストレスを発散させて頂き気持ちをリフレッシュして次に進めた。
- ・皆さんと和やかに過ごしてあっという間に2か月が過ぎてしまった。体を動かす、頭を使う、自分でやれることは自分でやるということが日常生活に必要なと思った。

生活習慣改善意欲の教室参加前後比較



教室前後における食行動の変化



# 高齢者の質問票を用いた実証研究 ①

厚生労働科学特別研究事業  
**高齢者の保健事業と介護予防の  
 一体的実施推進のための  
 後期高齢者の質問票活用に向けた研究**  
 (研究代表者 津下一代)

研究管理元：厚生労働省

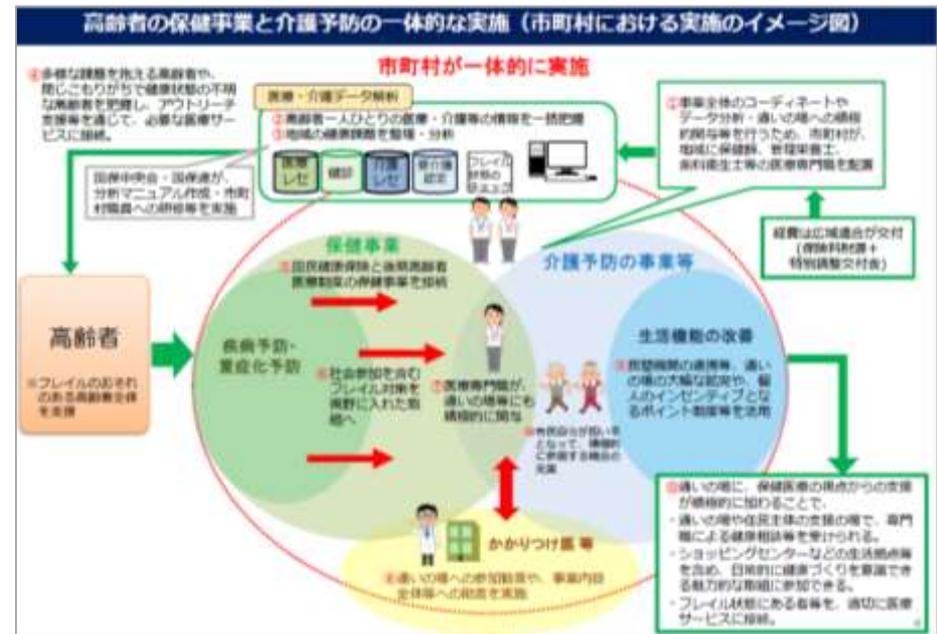
目的：

- 後期高齢者の質問票を用いた支援の在り方、保健師等が介入すべき対象者像や社会資源の活用も含めた支援の在り方について検討する。
- 身体測定や体力測定から得られた客観的な実測値と、回答内容を検証する。
- 後期高齢者の質問票の利用ガイドとなる「解説と留意事項」を作成するための基礎資料を得ることを目的とする。

対象者：愛知県7自治体の通いの場などに通う、75歳以上の地域住民

調査期間：2019年6月初旬～8月31日

内容：15問の後期高齢者の質問票への回答、質問票を用いたフィードバック・支援  
 体力測定（10m歩行、握力、開眼片足立ち）



「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する有識者会議報告書」より  
 (平成30年12月3日高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に関する有識者会議)



高齢者の保健事業のあり方検討ワーキンググループ（第7回）参考資料2 より

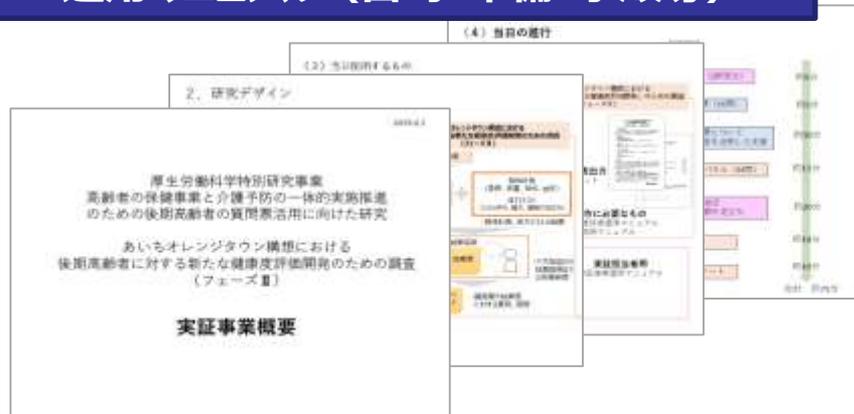
# 後期高齢者の質問票（15問）を用いた支援のための体制整備・研修

マニュアル作成

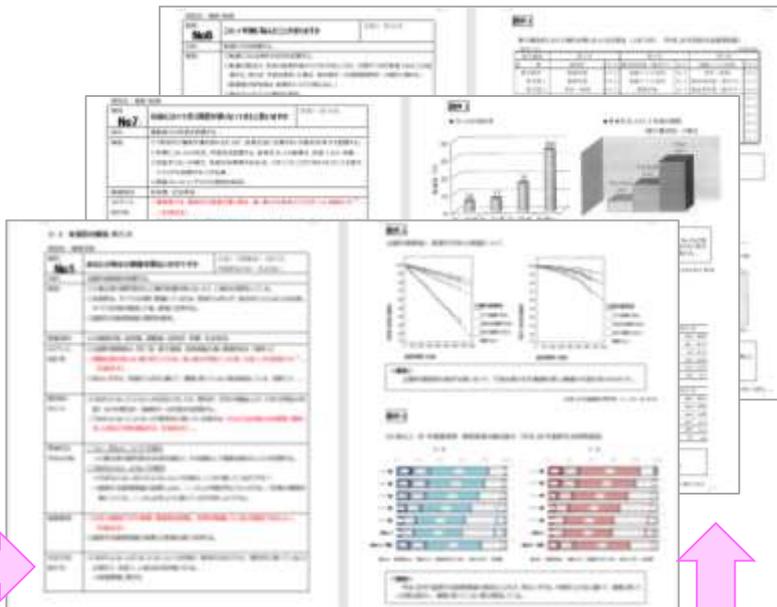
職員説明会・研修

実証

## 運用マニュアル（目的・準備・手順等）



## 質問票の活用マニュアル



## 目的の確認・支援のロールプレイ等



意見  
気づき



実施して気がついたこと、  
不足やわかりやすさ等  
マニュアルをブラッシュアップ

使ってみた  
課題・  
改善点

高齢者の  
質問票  
(15問)

回答結果を用いた  
保健師等による面談



身体計測  
(身長、体重、BMI、血圧)  
体力テスト  
(10m歩行、握力、開眼片足立ち)

# 高齢者の質問票を用いた実証研究 ②

## あいちオレンジタウン構想における 後期高齢者に対する 新たな健康度評価開発のための調査

研究管理元：愛知県

目的：新高齢者健康度評価を開発するため、  
設問内容や「質問票アプリ」の扱いやすさ、  
結果表のわかりやすさ等について検討する。

対象者：7市町村の健康増進施設利用者  
および一般地域住民

調査期間：2019年6月初旬～8月31日

内容：タッチパネルによる質問票への回答  
体力測定（10m歩行、握力、  
開眼片足立ち）  
結果票の提供および結果説明



## あいちオレンジプラン構想（平成29年9月）

### 構想の位置づけ

- 認知症対策のより一層の推進を目的とし、「認知症に理解の深いまちづくり」の先進モデルをめざすための取組を示します。
- 取組内容は、「オレンジタウン構想推進プロジェクトチーム」の合意により決定したものであり、愛知県が取組推進のコーディネーターとなります。
- あいちオレンジタウン構想の取組を地域の実情に応じて、全県に波及することにより、認知症対策の加速化をめざします。

### 対象期間

- 平成37（2025）年を見据え、国の新オレンジプランの目標設定年度である平成32（2020）年度までのアクションプランと平成37（2025）年度までの中長期的な取組を示します。

### 愛知らしさ発揮の視点

さらに、この地域と愛知の強みを活かし、愛知らしさを発揮した取組を行います。

#### 対象地域の強み：あいち健康の森内の3つの専門機関

国立長寿医療研究センター、認知症介護研究・研修大府センター、あいち健康の森健康科学総合センターの新たな連携体制を構築するなど、専門機関集積の立地を活かします。

国立長寿医療研究センター (National Center for Geriatrics and Gerontology)	認知症介護研究・研修 大府センター	あいち健康の森健康科学 総合センター (愛称:あいち健康プラザ)
老年医学のナショナルセンターとして、認知症については、もの忘れセンター、認知症先進医療開発センターを設置し、高度先駆的医療、研究開発に取り組むとともに、認知症疾患医療センターとして、地域医療の中核的な役割を担っています。 (以下、「NCGG」と表記)	介護サービスの質の向上を目指し、全国1か所(東京都、仙台市、大府市)に設置された認知症の人への介護の研究、研修の拠点機関。若年性認知症の人に対する支援についても中核的役割を担っています。 (以下、「大府センター」と表記)	県民の健康づくりを支援する中心施設として、健康づくりの動機づけから実践指導まで幅広くサポートするとともに、指導者の養成、交流支援、研究開発を行うなど、総合的な健康づくり事業を展開しています。 (以下、「プラザ」と表記)

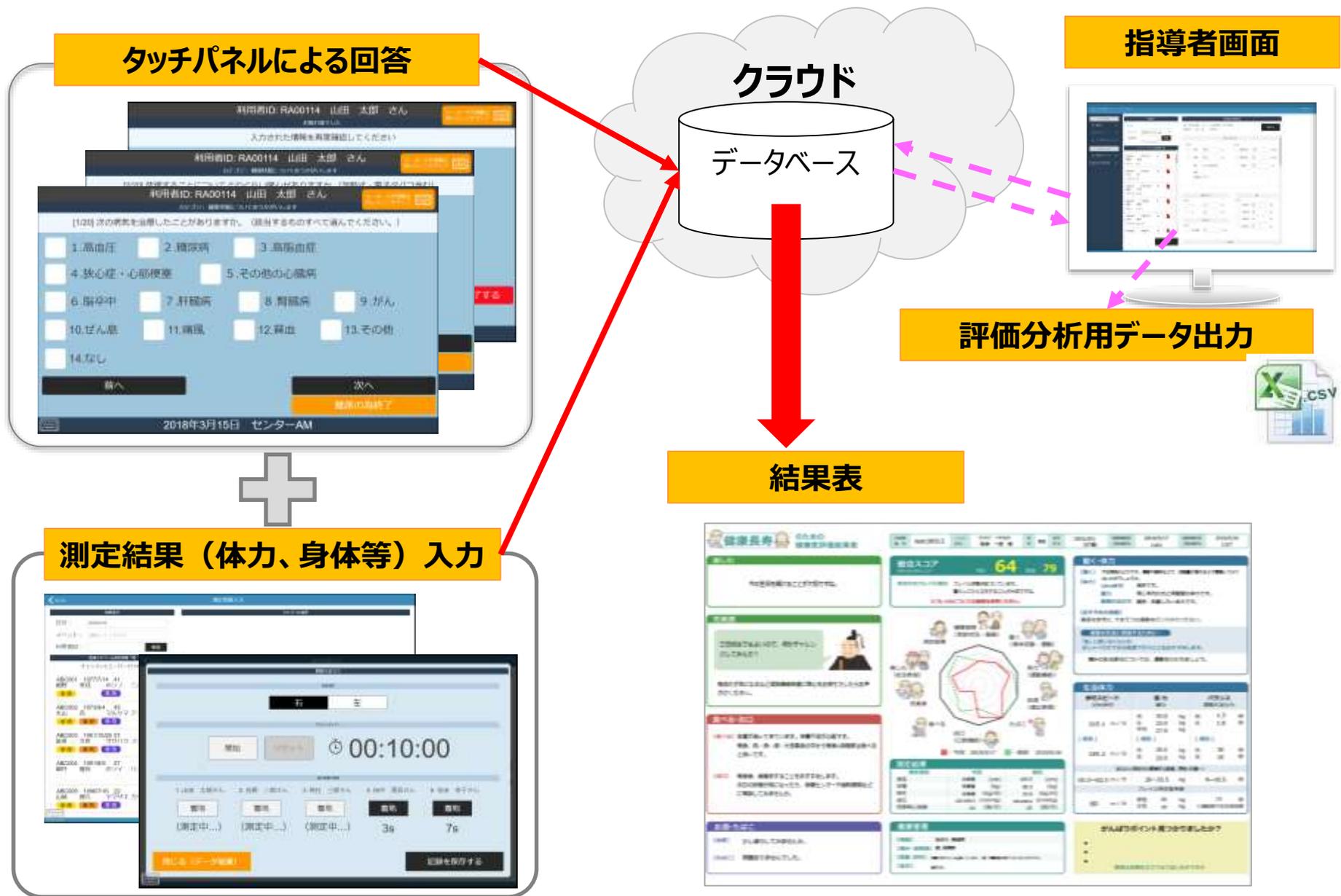
#### 愛知の強み：活力ある企業や大学の集積

愛知の活力ある「民間企業」や「大学」との連携といった、これまでにないアプローチにより、発信力を高めます。

## 愛知県認知症施策推進条例（平成30年12月制定）

急速に高齢化が進行する中、認知症対策は全県共通の喫緊の課題であるため健康プラザにおいても**プラザの強みを活かした認知症対策に取り組んでいく**。(あいち健康プラザ見直し基本構想)

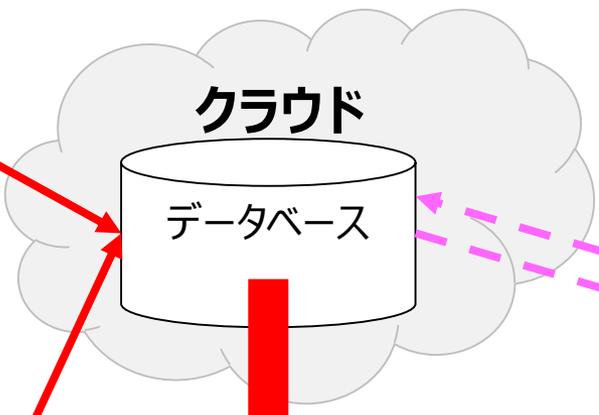
# タッチパネルとクラウドを用いた評価システム



タッチパネルによる回答



測定結果（体力、身体等）入力



指導者画面



評価分析用データ出力



結果表





のための  
健康度評価結果表

利用者番号	00000008	フリガナ氏名	ケンコウ チョウジ	性別	男性	生年月日	1938/2/16 (80歳)	検査実施日 (受診番号)	2019/6/5 610	前回受診日 (受診番号)	
-------	----------	--------	-----------	----	----	------	-----------------	--------------	--------------	--------------	--

## 楽しむ

生活に活力や楽しみがあることは健康にもいいですね。

## 充実感

よき生活じゃ！これからも活動的な毎日を送ることが大事じゃぞ！



物忘れが気になるなど認知機能検査に関心をお持ちでしたらお声がけください。

## 食べる・お口

**【食べる】** 楽しい食事は健康長寿のもと。この調子！たんぱく質を含む食品を日ごろからとっていますね。

**【お口】** 毎食後、歯磨きすることをおすすめします。毎日の食事をおいしく食べるために、お口の体操 (裏面) も参考にしてみてはいかがでしょうか。

## お酒・たばこ

**【お酒】** 問題ありませんでした。

**【たばこ】** 禁煙できて良かったです。

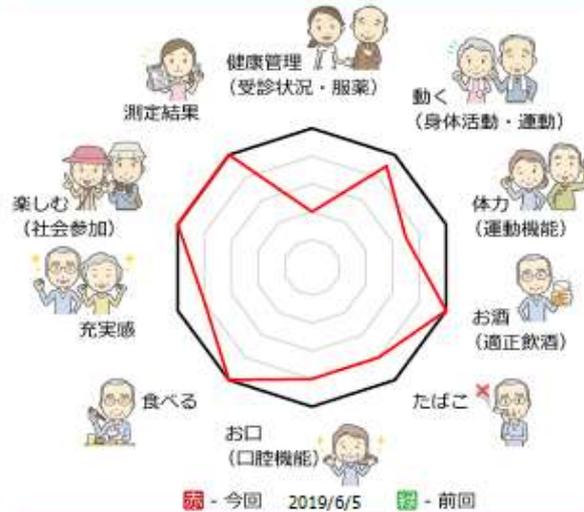
## 総合スコア

同年代の平均スコア

今回 **84** 前回

あなたのフレイル度は フレイル状態が近づいています。暮らしにひと工夫することが大切です。

※フレイルについては裏面を参照ください。



## 測定結果

測定項目	今回	前回
身長	154.8 cm	cm
体重	48.4 kg	kg
BMI	20.2 kg/m <sup>2</sup>	kg/m <sup>2</sup>
血圧	108/57 mmHg	mmHg
安静時心拍数	93 拍/分	拍/分

## 健康管理

**【病歴】** COPD (慢性閉塞性肺疾患など)、歯  
**【痛み・違和感】** 肩、その他  
**【体重・BMI】** 体重が増減がなく、安定しています。このまま継続してください。  
**【血圧】** 良好です。

## 動く・体力

**【動く】** 良好です。これからも活動的な生活を継続してください。

**【体力】** 10m歩行 同年代の方と同程度の体力です。  
 握力 低下を防ぎたい体力です。  
 開眼片足立ち 同年代の方と同程度の体力です。

**【おすすめの運動】**  
 裏面を参考に、できそうな運動を行ってみてください。

### 運動を安全に実践するために...

「楽」と感じるくらいか、おしゃべりができる程度で行うことをおすすめします。

痛みのある部分については、運動をひかえましょう。

## 生活体力

歩行スピード 10m歩行	筋力 握力	バランス 開眼片足立ち
76 m / 分	右 25.0 kg 左 28.0 kg 平均 26.5 kg	右 16 秒 左 15 秒
[ 前回 ]	[ 前回 ]	[ 前回 ]
m / 分	右 kg 左 kg	右 秒 左 秒
あなたと同年代の標準的な数値 (男性 80~84歳)		
68~87 m / 分	28.9~36 kg	7~37 秒
フレイル判定基準値		
60 m / 分	男性 26 kg 女性 18 kg	15 秒 ※運動器不安定症指標

## がんばりポイント見つかりましたか？

- 
- 
- 

簡単な目標を立ててみてはいかがでしょうか

## 健康長寿のための健康度評価「結果のポイント」

### フレイルとは

筋力が低下する、疲れやすくなる、家に閉じこもりがちになるなど、年齢を重ねることで生じやすい状態を指します。

介護が必要となる前段階ですが、運動や食事、お口の手入れなど、暮らし方を変えることで改善でき、健康寿命を延ばすことが可能です。

フレイルの多面性



厚生労働省「高齢者による虐待・介護受難等に関する検討会」資料4より改変

## 健康長寿のための実践ポイント 運動・食事・お口

### 運動

いつまでも元気を保つためには、1日40分を目安に、じっとしない生活を！

#### 歩行運動

背筋を伸ばして！  
「楽」と感じる、  
または  
会話できる速さで



10分から、30分を目安に1週2回以上

#### 筋力を維持する運動

座り立ち（もも・お尻）

机につかまりながら  
屈伸運動



10回を1～2セット、週2～3回

#### バランス運動

片足立ち

机につかまりながら  
片足立ち

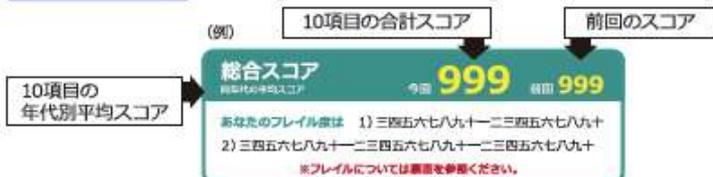


1分を目安に、できれば毎日

- ・軽い運動から始めます。スポーツのような中等度の運動をするときは、メディカルチェックを受けてください。
- ・治療中の病気がある場合は、主治医にご相談ください。
- ・体調が悪い時は、運動を控えてください。
- ・運動中は、適宜水分補給してください。

### チェックその1

あなたの総合得点は何点？



### チェックその2

あなたのフレイル度（表面の結果）は、いかがでしたか？



- ・良好です
- ・フレイル状態が近づいています
- ・フレイルの可能性が高まっています

### チェックその3

10項目のチャートのバランスはいかがでしたか？



### 食事

#### ポイント①

主食+主菜+副菜をそろえる

#### ポイント②

良質なたんぱく質をとる



～ 1日にとりたい種類と量 ～

肉	魚	卵	牛乳	豆腐
薄切り肉 3枚	1切れ	1個	1本	3分の1丁
約60～70g	約80g	約50g	約200ml以上	約100g

主食	主菜	副菜
ごはん パン 麺 ごはんなら 1日3杯	肉・魚 卵・豆腐 など 1日3皿	野菜類 海藻など 1日5皿

#### ポイント③ 食べられない時は無理しない

食べ物を変える	食べ方を変える	おやつで補う
・好きなものを食べる ・少しずつ多くの食品がとれる料理(具だくさんの麺、どんぶりなど)を食べる	・何回かに分けて食べる	・果物やヨーグルト、プリンなどのおやつで補う。

### お口

歯磨き以外に、お口の運動「バ・タ・カ・ラ」と声を出す、唾液腺マッサージ(下図)を行ってみよう！



### あいち健康ぶらぐ

あいち健康の森健康科学総合センター 認定管理者  
公益財団法人愛知県健康づくり振興事業団  
(愛知県所管課 愛知県保健医療局健康医療部健康対策課)

〒470-2101 知多郡東浦町大字森岡字原山1番地の1

TEL (0562) 82-0211 (代表) FAX (0562) 82-0228