

健診後は フレイル予防!

フレイル予防の5つの項目について理解を深めていきます。

今年のテーマは 「**栄 養**」 食べる 「**運 動**」 動く



栄 養

運 動

自分の
気持ち

口 腔

身体の
管理

人との
つながり



「私は〇〇〇をしてフレイル予防!」を募集中!



R8年1月末まで募集中!

皆さんが取り組んでいる〇〇〇に入るフレイル予防を
教えてください。

※ホームページに皆さんの取り組みをまとめて掲載します。

食べる・動く・つながる・お口の健康・身体管理に
ちなんだ取り組みの投稿、お待ちしております!

昨年度皆さんに投稿いただいた川柳 中面に掲載しています!👉

健幸都市



多摩市保険年金課 保健事業係 ☎042-375-9704

健康状態を知る

健診結果はいかがでしたか？健診票を準備して振り返りましょう。

令和7年度 多摩市後期高齢者健康診査 健診票

4-4 本人通知用

登録医療機関番号	1 3 1 5 0	保険者番号	3 9 1 3 2 2 4 6
健診機関名	令和 年 月 日	被保険者記号	
受診年月日	令和 年 月 日	受診券整理番号	
住所	多摩市	電話番号	
フリガナ		性別	生年月日
氏名		男・大・昭 年 月 日 (歳)	来院 訪問
既往歴	1 無 2 高血圧症 3 貧血 4 心臓病 5 肝臓病 6 脳卒中 7 腎臓病 8 糖尿病 9 結核 10 脂質異常症 11 がん 12 胃・十二指腸潰瘍 13 その他	服薬	1 有 (血圧 血糖 脂質 その他) 2 無 自覚症状 1 有 () 2 無 理学所見 1 有 () 2 無

基本項目等		基準値	判定	詳細項目	基準値等
身体計測	身長	cm	1 異常なし	白血球数	/mm ³ 3,500~9,000
	体重	kg	2 要観察	赤血球数	万/mm ³ 男 400以上 女 360以上
	BMI		3 要治療	血色素量	g/dl 男 13以上 女 12以上
	腹囲	cm	4 治療中	ヘマトクリット	% 男 38以上 女 34以上
収縮期	mmHg	130未満	1 異常なし	血小板	万/mm ³ 男 12.9~32.0 女 13.1~32.6
	拡張期	mmHg	85未満	2 要観察	実施理由 1 既往歴あり 2 視診等で異状が疑われる
肝機能	AST (GOT)	U/L	31未満	結果	1 正常範囲内 2 所見あり ()
	ALT (GPT)	U/L	31未満	実施理由	1 検査結果による 2 随診等で不整が疑い
	γ-GT (γ-GTP)	U/L	51未満	1 当院実施 2 他院依頼 (依頼先:)	
脂質	空腹時中性脂肪	mg/dl	150未満	1 随診カメラ 2 随診 令和 年 月 日 実施	
	空腹時中性脂肪	mg/dl	175未満	KW分類 0 I IIa IIb III IV	
	HDL-コレステロール	mg/dl	40以上	改善 Davis 分類	
	LDL-コレステロール	mg/dl	120未満	1 網膜症なし 2 単純網膜症 3 増殖前網膜症 4 増殖網膜症 その他上記以外 ()	
血糖	空腹時血糖	mg/dl	100未満	実施理由	1 血圧異常 2 血糖異常 3 前年度血糖異常
	随時血糖	mg/dl	100未満	多摩市独自項目	参考値: 詳細は裏面
	HbA1c	%	5.6未満	アルブミン	g/dl 4.1~5.1
	糖	— ± + 2+ 3+	陰性 (—)	ALP (IFCC)	U/L 38~113
尿検査	たんぱく	— ± + 2+ 3+	陰性 (—)	LDH	U/L 124~222
	潜血	— ± + 2+ 3+	陰性 (—)	アミラーゼ	U/L 44~132
	実施しなかった理由	1 主理中 2 腎疾患 3 その他 ()	CK	U/L 男 59~248 女 41~153	
	尿糖	mg/dl	7.0未満	血清鉄	μg/dl 40~188
その他	クレアチニン(実施理由)	0 市独自 1 詳細項目として(基準値参照)	1 異常なし	医師会独自項目【指輪っかテスト】(実施する・実施しない)	
	血清クレアチニン	mg/dl	男 1.2未満 女 0.8未満	1 指輪なし 2 指輪がゆるい 3 指輪がきつすぎる	
	eGFR	ml/min/1.73m ²	60以上	結核健康診断(無料)	実施日 月 日
	【メタボリックシンドローム判定】	1 基準該当 2 予備群相当 3 非該当 4 判定不能		【総合判定】	1 異常なし 2 要観察 3 要精密
【医師氏名】				【その他の所見】	

多摩市後期高齢者健康診査 健診票

要観察・要治療・要精密・治療中のいずれか当てはまる項目がある場合は、医師に状況を確認し、自分でできる予防法を知りましょう。



多摩市 大腸がん検診票

〈大腸がん検診〉 問診 (次の質問に○をつけてください。)

1. 便通が順調であったのに、最近便秘気味になった。	いいえ	はい
2. 最近、便が細くなったり、残便感がある。	いいえ	はい
3. 現在、痔にかかっている。	いいえ	はい
4. 痔はないが、排便時に出血がみられることがある。	いいえ	はい
5. 腹部に原因不明のシコリが触れる。	いいえ	はい
6. 血縁者 (父・母・兄弟・姉妹・祖父・祖母) でがんにかかった人がいる。	いいえ	はい

結果・判定

検査結果	1. 陰性	2. 陽性	総合判定	1. 異常なし	2. 要精密
紹介医療機関					

陽性の方は、必ず精密検査を！

大腸がん精密検査 Q&A

Q 精密検査はどんな検査？

A 基本的に「全大腸内視鏡検査(大腸カメラ)」を実施します。

Q 検査に不安や抵抗がある。

A 状況に応じて他の検査方法を選択できる場合もあります。大腸がん検診を受けた医療機関または健康センターに早めに相談ください。

高齢者はメタボ予防より、フレイル予防+生活習慣病の重症化予防が大事です。

15項目チェック

あなたの健康状態を確認してみましょう。当てはまるものを回答してください。

色がついた12項目のうち、4項目以上赤字の回答が当てはまる場合は、フレイルの可能性があり
ます。
(東京都健康長寿医療センター研究所 石崎先生の研究より)

質問項目	回 答	解 説
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	主観的な健康感是要介護度や認知機能と強い関連があると言われている。
②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	フレイル状態だとうつ病を有する確率が高くなると言われている。
③1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ	欠食等は低栄養のリスクとなる。 → P4 へ
④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	咀嚼力の低下・むせによる嚥下機能の低下の可能性は、口腔機能全般の衰え、ひいては全身のフレイルのリスクにつながる。 → P8 へ
⑤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	
⑥6カ月で2～3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ	低栄養状態のおそれを把握。 → P4 へ
⑦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	歩行速度低下が要介護の発生リスクにつながる。 → P6 へ
⑧この1年間に転んだことはありますか	①はい ②いいえ	骨折・転倒は要介護となった原因の第4位。転倒リスクを把握。 → P6 へ
⑨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	運動習慣はフレイル予防に繋がる。 → P6 へ
⑩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言われているか	①はい ②いいえ	認知機能の低下によるフレイル状況を把握。 → P8 へ
⑪今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ	
⑫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	喫煙はCOPD、肺がん、糖尿病等の関連があるため把握が必要。 → P8 へ
⑬週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ	外出頻度が週1回以下の人は、歩行障害や認知機能障害等が発生しやすいと言われている。 → P8 へ
⑭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	進んでボランティア等参加している人は要介護リスクが低い。 → P8 へ
⑮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	ソーシャルサポートがある人は心理的苦痛の発生割合が低い。 → 近くの地域包括支援センター へ

地域で自分らしい生活を送り続けるために、日々のフレイル予防に取り組みましょう！

フレイル予防

生活習慣病(高血圧、糖尿病、脂質異常症)等持病がある方は、かかりつけ医に要相談。

● バランスよく食べる

高齢期はしっかり食べて「痩せ」にも気をつける食生活が必要です。

主食、主菜、副菜、汁物が揃った献立は、食べる食品の数が増え、自然と栄養バランスが整います。

1食のめやす

1日3食
抜かずに
食べましょう



副菜(1~2品) 野菜やきのこ、海藻を中心としたおかず

主菜(1品) 肉や魚、卵や豆製品などメインディッシュとなるおかず

汁物(1品) みそ汁やスープなど

主食(1品) ごはんやパン、麺類などの穀物



牛乳 200ml 1日コップ1杯程度

ヨーグルトなら1個(75g)

チーズなら1かけ(20g)



動物性たんぱく質を積極的に

高齢期は、筋肉の材料となる「たんぱく質」が豊富な肉や魚を、特に意識して食べましょう。

肉か魚 1日2品

卵か豆腐 1日1品

● 孤食を避け、家族や友人と共食

家族や友人と一緒に食事をする则会話が弾み、食欲が湧いてくるはず。一人暮らしの方は共食の機会をつくりましょう。

孤食のデメリット

- うつの傾向が高まるという研究結果が明らかになっています。
- 自分の好きなものばかり食べがちになり、栄養に偏りが出ます。
- 食事の習慣が薄れることで、低栄養状態になることもあります。

共食の機会をつくるには

- 離れた場所に住む家族や友人と、定期的に食事をしましょう(一人での食事は手を抜きがちですが、数人で食べるとメニューが豊富になります)。
- 高齢者同士の「会食」イベントに参加してみましょう(P8地域の通いの場「ふれあい・いきいきサロン」参照)。

きょうしよく

共食

一人ではなく、誰かと一緒に食事すること

こしよく

孤食

一人でとる食事

一人で食べても、
なんだか
味気ないんだよね



●毎日、10の食品群を意識して食べる

！ポイント

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会

「さあ、にぎやか(に)いただく」と覚えて1日7品目以上を目標に、いろいろな食品を食べましょう。



「さあにぎやか(に)いただく」は、10の食品群の頭文字をとった合言葉です。

今日はもう食べた？

1日10種の食品チェック

今日食べた食品と体重のチェック表です。次の10種類の食品を1日に1回でもとれば1点と数えます。

食品	日付	/	/	/	/	/	/	/
さ 魚介類								
あ 油脂類								
に 肉類								
ぎ 牛乳								
や 緑黄色野菜								
か(に) 海藻類								
い いも類								
た 卵								
だ 大豆製品								
く 果物								
体重		kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg

低栄養予防には、特に動物性たんぱく質が不足しないように気をつけましょう。

低栄養と先生から言われた方、P3「15項目チェック」の⑥に当てはまった方は、毎日9点以上を目指しましょう。

受診していない方は、体重減少の原因として、他の病気がないか確認するため、一度受診し医師に相談してください。

水分不足にも
気をつけましょう

高齢になると、喉の渇きに気づきづらくなります。熱中症や血液の流れが悪くなることなどを防ぐために、3回の食事と食間にコップ1杯ずつは水分をとるようにしましょう。また、寝ている間に失われる水分を補うために寝る前にも1杯飲むことが理想です。

フレイル予防

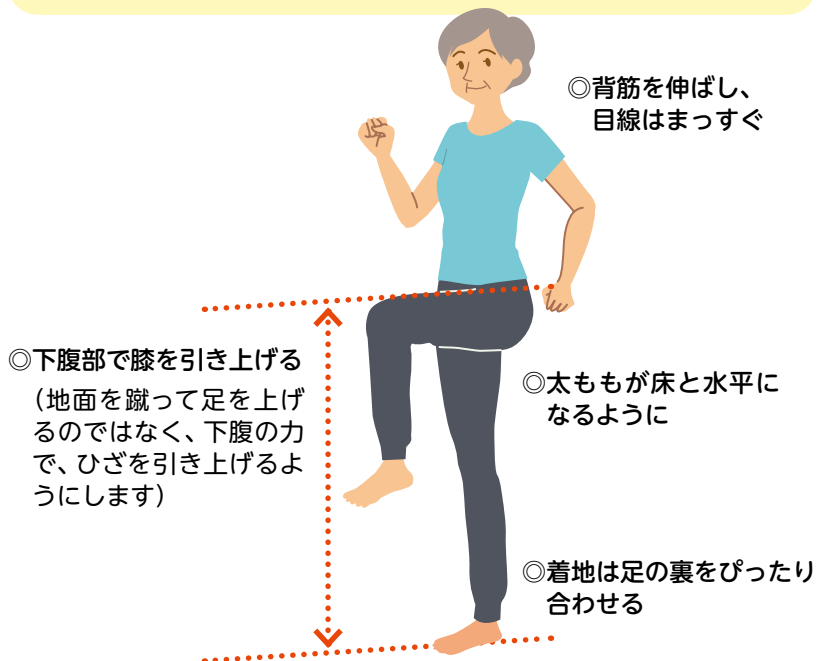
身体を動かして、筋肉をつけましょう。足腰を鍛えることが「フレイル予防」の第一歩

1

準備運動

準備運動とストレッチは必ず行いましょう！

トレーニングのはじめにはケガを防ぐために必ず準備運動をして体を温め、終わった後には疲れを長引かせないためにストレッチを行いましょう。



準備運動(その場で足踏み)

30~50回

(うっすら汗ばんできたら、回数にこだわらなくてもOK)

まっすぐ立ち、腕を大きく振りながら、その場で足踏みします。1秒に1回くらいのペースで、左右交互にリズムカルに行います。



安全に行うためのポイント

- ゆっくりと、ややきつと感じるところまでやってみましょう。
- 体調が悪い時は、無理をしないようにしましょう。
- 心身に違和感がある場合は、医師などの専門家に相談しましょう。
- 回数よりも正しいフォームで行いましょう。



2

実践

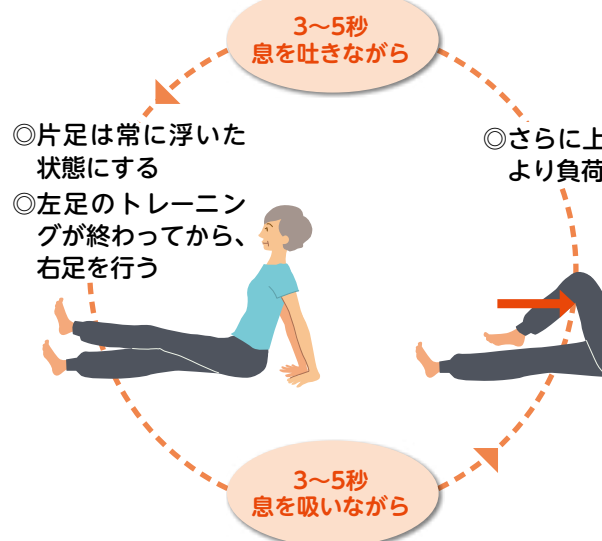
「誰でも」「気軽に」できる ゆっくりトレ

軽めの負荷でゆっくりと短時間で行うトレーニングと比べて①**血圧の上昇が少ない**、②**いい**、③**器具なしで行うことができる**ために、始める方に適しています。

トレーニングは太もも、お腹、背中、胸など、うがよく、また筋肉を増やすためには、使った**が効率がよい**ので、これらの運動を1日1種

お腹の運動 ひざの引きつけ

目標: 5~10回×3セット



お腹のトレーニング後のストレッチ

上体を反らす

10秒間

腰に手をあてて、上体を後ろに反らしてお腹を伸ばす。



かん

目標:

両手両ひざ、並行になるようにします。手いて、両腕を両腕をしっかりと頭だけをし

歩！

きて「効果が高い」
ウォーニング

ウォーニングは、普通の筋力トレーニングと異なり、関節を痛める可能性が少な
高齢の方や、これから運動を

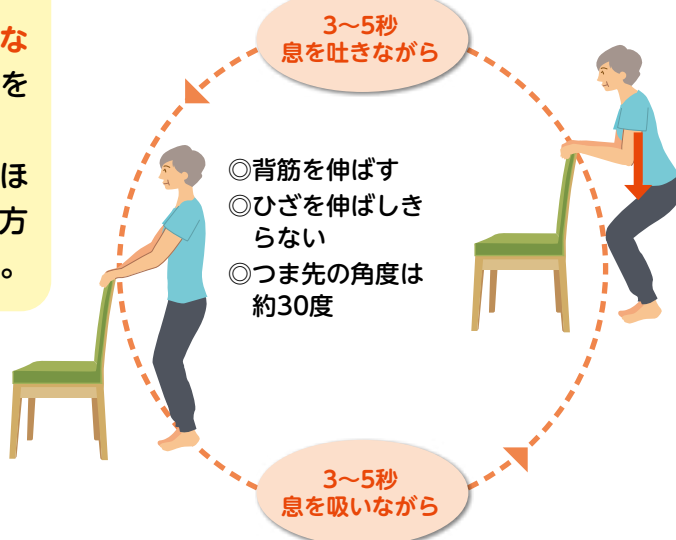
全身をバランスよく鍛えたほ
た筋肉はしばらく休ませた方
類ずつ行うとよいでしょう。

やや後につき、両足を伸
け浮かせた状態から足
を下げます。上体はやや後
傾き、足を引きつけるとき
に注意しましょう。

上体を倒すと
肩にかかる

太ももの運動
ゆるやかスクワット

目標: 5~10回×3セット



- ◎背筋を伸ばす
- ◎ひざを伸ばしきらない
- ◎つま先の角度は約30度

- ◎背筋はまっすぐに保つ
- ◎しゃがんだときにすこし前傾姿勢

太もものトレーニング後のストレッチ

屈伸運動

痛みがないかを確認しながら、屈伸運動をゆっくりと行う。

背中の運動
腹ばいで腕と足上げ

目標: 5~10回×3セット

両手両足を伸ばした腹ばいの状態から片手とその反対側の足をゆっくりと上げ下げします。左手と右足、右手と左足の組み合わせを間違えないようにしましょう。



- ◎左手と右足のトレーニングが終わってから、右手と左足を行う

3~5秒
息を吸いながら

背中のトレーニング後のストレッチ

上下運動 5回

手のひらを床に向けて上体を倒し、軽く上下運動をする。

胸と腕の運動
たん腕立て伏せ

目標: 5~10回×3セット

両足を床について、床に
よるように背中をまっすぐに
は肩幅より少し広めにつ
ま先を曲げ伸ばしましょう。
かき曲げることを意識し
下げないように注意しま



- ◎手はややハの字型に置くとやりやすい
- ◎腕を伸ばしきらない

- ◎ひじを90度くらいのところまで曲げる

3~5秒
息を吸いながら

胸と腕のトレーニング後のストレッチ

ひじを引く 5回

胸をはり、軽く反動をつけてひじを後ろに引く。



で行っている事業

15項目チェック(P3)の結果をもとに、ぜひご活用ください。

口腔

オーラルフレイル健診(歯科健診)

対象 令和7年度に、76・78・80・82・84・86歳の誕生日を迎える方。
※対象者には4月下旬頃受診券を送付済。費用は無料。

受診期間 令和7年5月～令和8年1月末

問合せ 保険年金課保健事業係 ☎042-375-9704

誤嚥性肺炎予防、摂食嚥下相談と実施医療機関の紹介

問合せ 健康推進課 ☎042-376-9149

身体の
管理

認知症に関する情報や医療機関の紹介

問合せ 高齢支援課地域ケア推進係 ☎042-338-6846



喫煙者への禁煙治療費助成事業

保険適用がある禁煙治療費の2分の1を助成します(上限1万円)。
治療開始前の登録が必要です。

問合せ 健康推進課 ☎042-376-9139

人との
つながり

地域とのつながりをくれる場所

地域の通いの場「ふれあい・いきいきサロン」

誰もが楽しく気軽に立ち寄れる仲間づくりと出会いの場

問合せ 多摩市社会福祉協議会 ☎042-373-5616



老人クラブ

お住まいの地域の仲間と楽しく元気に活動できる場

問合せ 総合福祉センター内多摩市老人クラブ連合会事務局
☎042-356-0309



にゃんともTAMARボランティアポイント

指定の施設でボランティア活動をしてポイント獲得。
ポイント数に応じて交付金が出ます。

問合せ 多摩ボランティア・市民活動支援センター ☎042-373-6611

