栄　養　～これが大事！食品の多様性～

この１週間で，「ほぼ毎日（週に５日以上）食べた」食品が何品目ありましたか？
多様な食品を食べることが健康長寿の秘訣。１日７種類以上(※)の食品摂取を目標に！

❶肉	点	❻緑黄色野菜	点
❷魚介類	点	❼海藻類	点
❸卵	点	❽いも	点
❹大豆・大豆製品	点	❾果物	点
❺牛乳・乳製品	点	❿油を使った料理	点
あなたの点数は？------ ７点以上を目標			点

(※)東京都健康長寿医療センター研究所
健康長寿ガイドライン策定委員会

運　動

～何をどれだけ やったらいいの?～

① 歩行運動　散歩・ウォーキングなどを週に 150 分以上，１日平均 20 分程度
② 筋力運動　スクワット・かかとあげなどを週２回以上
③ 体操・ストレッチ　週２回以上
組み合わせてチャレンジ！！

社会参加

～要介護状態や 認知症の予防になります～

① 外出　１日に１回以上
② 交流　友人・知人などと週１回以上
③ 社会参加　月１回以上楽しさ・やりがいのある活動に参加しましょう

気仙沼市

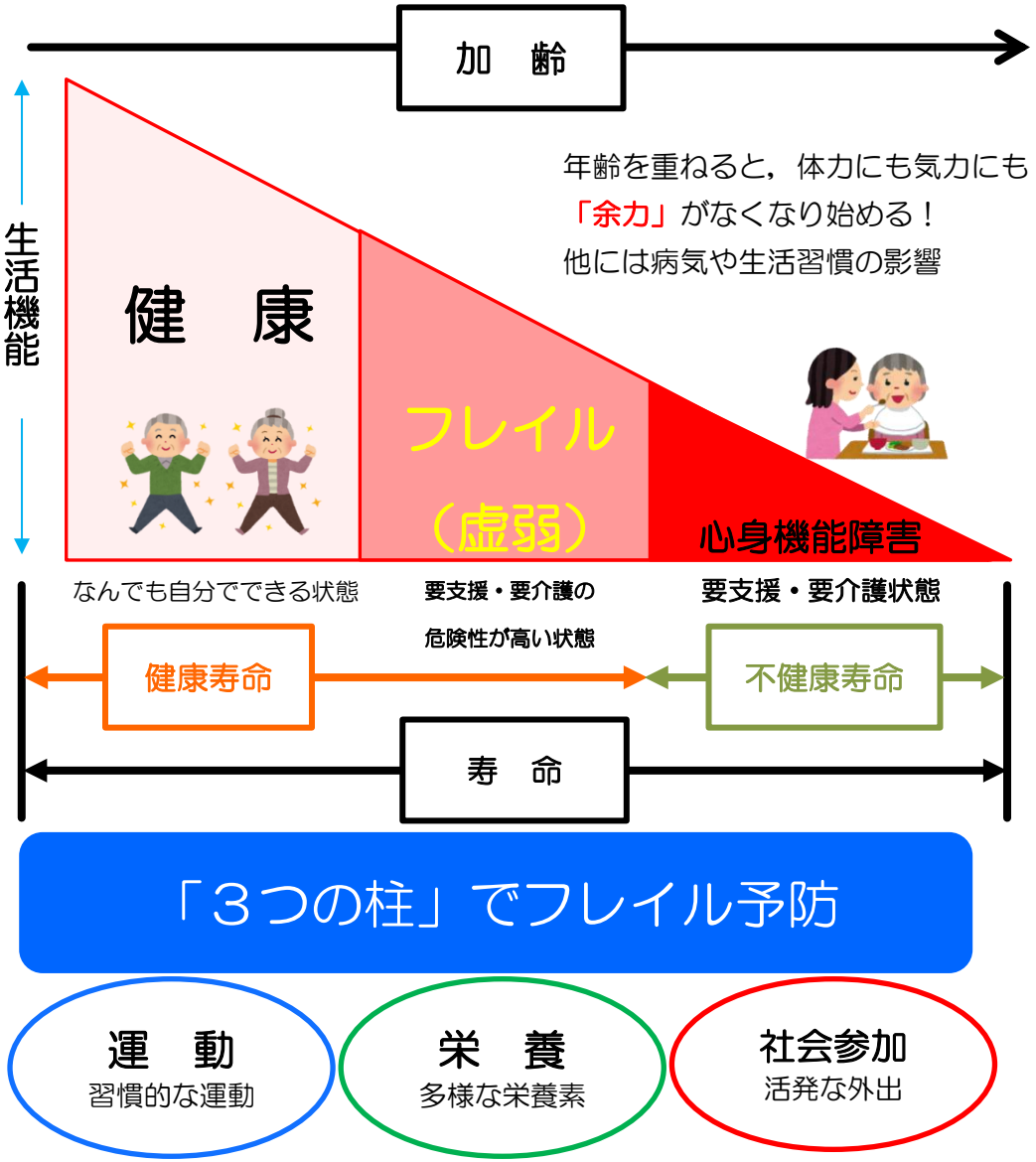
健康長寿のまちづくりをめざして

「フレイル」の先送りで
健康寿命をのばす介護予防
に取り組みましょう

気仙沼市公式キャラクター
「海の子ホヤぼーや」

発　行	気仙沼市保健福祉部高齢介護課
問合せ	住所：気仙沼市八日町１丁目１－１ワンテン庁舎２階 電話：0226-22-3462、0226-22-3463（地域包括支援センター）
協　力	地方行政独立法人　東京都健康長寿医療センター研究所

フレイルってなに？ 健康寿命との関係は？	からだやこころの機能の低下によって，「要介護」に陥る危険性が高まっている状態です



「３つの柱」でフレイル予防

運　動
習慣的な運動

栄　養
多様な栄養素

社会参加
活発な外出

▶３つの柱の詳細については，４ページをご覧ください

15 の質問で簡単機能チェック

質問に答えの「はい」または「いいえ」に〇をつけましょう。
黒枠内が**4個以**上該当すると，フレイル（虚弱）要注意です。

運動	この１年間に転んだことはありますか？	いいえ	**は　い**
	１ｋｍぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	は　い	**いいえ**
	目は普通に見えますか？ ※メガネを使った状態でもよい	は　い	**いいえ**
	家の中でよくつまずいたり，滑ったりしますか？	いいえ	**は　い**
	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか？	いいえ	**は　い**
	この１年に入院したことがありますか？	いいえ	**は　い**
栄養	最近，食欲はありますか？	は　い	**いいえ**
	現在，たいていの物は噛んで食べられますか？ ※入れ歯を使っても良い	は　い	**いいえ**
	この６ヶ月間に３ｋｇ以上の体重減少がありましたか？	いいえ	**は　い**
	この６ヶ月間に，以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	いいえ	**は　い**
社会参加	一日中家の外には出ず，家の中で過ごすことが多いですか？	いいえ	**は　い**
	ふだん２～３日に一度は外出しますか？	は　い	**いいえ**
	家の中あるいは家の外で，趣味・楽しみ好きでやっていることがありますか？	は　い	**いいえ**
	親しく話ができる近所の人はいますか	は　い	**いいえ**
	近所の人以外で，親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいますか？	は　い	**いいえ**

これからは，病気だけでなく，心身の加齢変化への注意が重要です。
自分だけ健康であっても，周囲に気軽に話をしたり，仲間がいないと楽しく過ごせません。地域みんなで，フレイル予防に取り組みましょう。