

健康応援ノート

世田谷区介護予防手帳

氏 名 _____

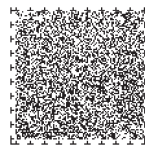
利用開始日 年 月 日 _____



お住まいの担当は

_____ あんしんすこやかセンター _____

TEL _____

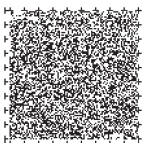


世田谷区

目次

- 1 健康応援ノートの目的・フレイル P1
- 2 日常生活をチェックしてみましょう☑ P2、3
- 3 介護予防について～知る・確認する～
 - (1) 運動
 - ・身体活動とは P4
 - ・体力測定☑ P5
 - (2) 栄養
 - ・栄養状態を知ろう☑ P6
 - ・何をどのように食べるか P7
 - (3) 口の健康
 - ・口の状態を知ろう☑ P8
 - ・お口の体操 P9
 - (4) 社会参加
 - ・あなたの社会参加の方法は P10
 - (5) 認知機能
 - ・認知機能の確認をしてみましょう … P11
- 4 取り組みについて～記録する～ —記録シート—
 - (1) 私の健康プラン P12、13
 - (2) 食生活チェックシート P14、15
 - (3) 体調チェック記録シート P16、17
 - (4) 活動の記録シート P18～21

*☑マークがあるページはセルフチェックできる表を記載しています。



健康応援ノートの目的と活用

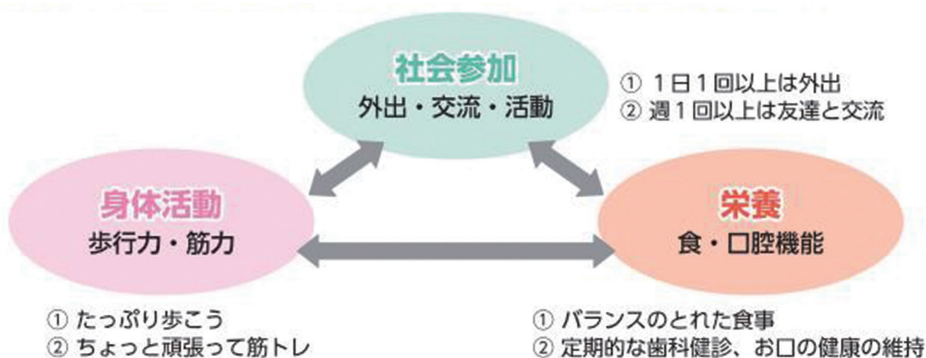


このノートは健康に配慮した生活を送りながらセルフマネジメント（自己管理）するために活用するものです。介護予防に必要な知識を確認し、自分の目標に向け計画を立て実践したことなど活動を記録してみましょう。

「いつまでも自分らしく健康的な生活を送る」そのために日々の生活の中で健康応援ノートを持ち歩きましょう。

3つの柱でフレイル対策を

フレイルを予防する上で欠かせないのが、社会参加、身体活動、栄養・口腔です。これらをバランスよく日常生活の中に取り組んでいきましょう。

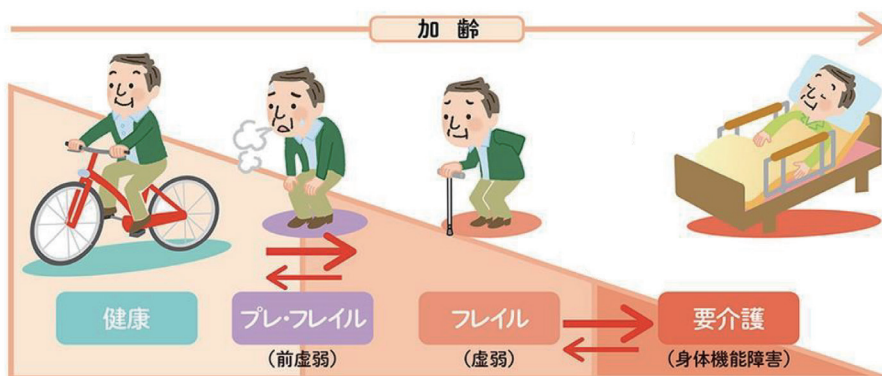


フレイルってなんだろう？

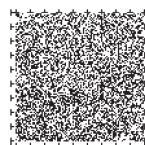
加齢にともない、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候

に早めに気づいてフレイル予防の対策をとれば、元に戻ることができます。



出典：日本医師会冊子



日常生活をチェックしてみましょう

どのような内容のフレイル予防に取り組む必要があるか、日常生活についてチェックしてみましょう。

		はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか		★
2	日用品の買い物をしていますか		★
3	預貯金の出し入れをしていますか		★
4	友人の家を訪ねていますか		★
5	家族や友人の相談にのっていますか		★
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか		★
7	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		★
8	15分位続けて歩いていますか		★
9	この1年間に転んだことがありますか	★	
10	転倒に対する不安は大きいですか	★	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★	
12	BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)) *	★	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	★	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	★	
15	口の渇きが気になりますか	★	
16	週に1回以上は外出していますか		★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	★	
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		★
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	★	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★	
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	★	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	★	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	★	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	★	

* 例えば、体重60kg、身長165cm（1.65m）の人の場合 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22$

BMI（Body Mass Index）とは、肥満や低体重の判定に用いられる指数です。

セルフチェック（基本チェックリストからみえること）

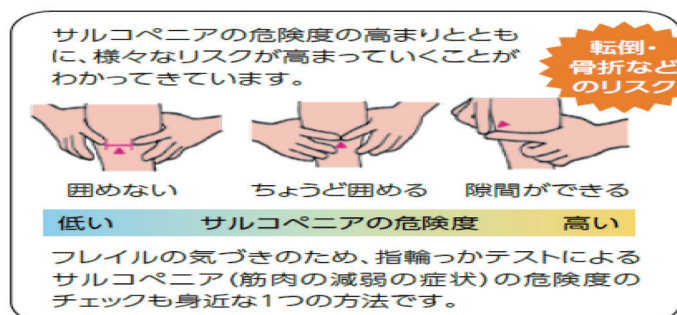
左の基本チェックリストの★のついている項目を数えて、下の表に入れてみましょう。

1～20の★の数 個	★の数が10個以上の人 全般的な生活機能の低下について心配があります。
6～10の★の数 個	★の数が3個以上の人 足腰の筋力低下について心配があります。
11・12の★の数 個	★が2個の人 低栄養の心配があります。
13～15の★の数 個	★が2個以上の人 口腔機能の低下について心配があります。
16・17の★の数 個	16に★がついた人 閉じこもりによる社会交流や活動量の低下について心配があります。
18～20の★の数 個	★が1個以上の人 認知機能の低下について心配があります。
21～25の★の数 個	★が2個以上の人 こころの健康状態について心配があります。

心配な項目がわかりましたら、お住まいの地区を担当するあんしんすこやかセンターにご相談ください。フレイル予防のための様々な事業の案内やご自身の生活の改善方法などについてご相談できます。

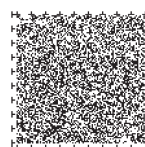
コラム

【指輪っかテスト】ご自身の手で試してみましょう！
フレイル（虚弱状態）の目安の一つとして、指輪っかテストがあります。



※サルコペニアとは、筋肉量が減り、筋力や身体機能が低下している状態を示します。

出典：東京大学高齢社会総合研究機構



運動

身体活動（生活活動・運動）で筋力が維持できます。

・清掃



・買い物



1. 生活活動（掃除、庭仕事、買い物などの様々な家事）を増やしましょう。
（例 1日さらに10分、あと1000歩多く歩くなどから始める）

2. 運動をしましょう。

歩 行

1日平均20分程度

散歩やウォーキングなど。いつもの歩行速度より少し早めの歩行速度で。
（人と話をしながら歩ける程度が目安）

筋力トレーニング

週に2回以上

世田谷いきいき体操やスクワット、かかと上げなど。

世田谷いきいき体操も
やってみましょう！

「世田谷いきいき体操」

世田谷いきいき体操とは、重りをつけて行うだけの体操です。

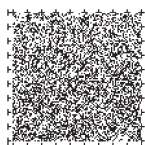
- ・「週に1回続ける」ことで、いろんな動作が楽になります。
- ・重りの重さを調節することで、運動に慣れていない方も取り組める体操です。
- ・まずは重りなしで始め、慣れてきたら重りを使ってみましょう。



世田谷区公式ホームページからの検索方法

※世田谷区ホームページ ➡ 検索メニュー ➡
ページIDから探す ➡ 2299 と入力

※ 世田谷区 いきいき体操 検索 ➡ 目次の中の 関連リンク
➡ 世田谷いきいき体操（動画）



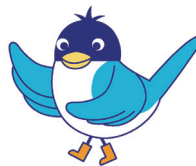
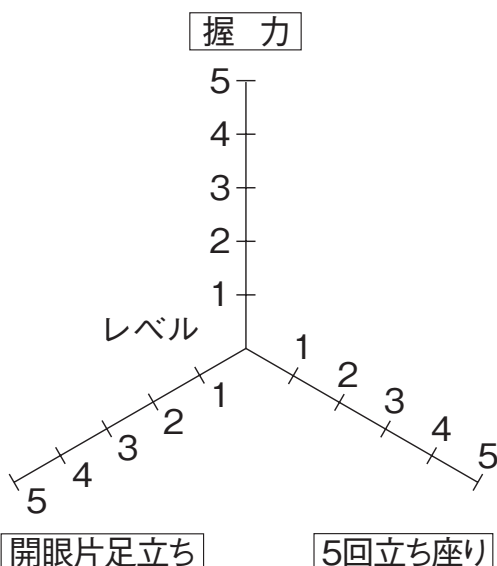
体力測定



体力測定の日、あんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

実施年月日	年 月 日	レベル	年 月 日	レベル	年 月 日	レベル
身長・体重	cm kg		cm kg		cm kg	
握力 (全身の筋力の目安)	右 kg		右 kg		右 kg	
	左 kg		左 kg		左 kg	
開眼片足立ち (バランス能力)	右・左 秒		右・左 秒		右・左 秒	
5回立ち座り (脚筋力)	秒		秒		秒	

実施年月日	年 月 日	レベル	年 月 日	レベル	年 月 日	レベル
身長・体重	cm kg		cm kg		cm kg	
握力 (全身の筋力の目安)	右 kg		右 kg		右 kg	
	左 kg		左 kg		左 kg	
開眼片足立ち (バランス能力)	右・左 秒		右・左 秒		右・左 秒	
5回立ち座り (脚筋力)	秒		秒		秒	



前回と比べて値はどうでしたか？

Memo

※あんしんすこやかセンターで開催する体力測定会でチェックできます。

食事はからだづくりの基本です。健康を保つためにも大切です。
いろいろな食品を食べている人ほど健康を維持しています。

自分の栄養状態を知ろう！

チェック1：1～5の項目にあてはまるものに○をしてみましょう

1	毎日、3回食事をする	はい	いいえ
2	毎日、野菜を食べる	はい	いいえ
3	毎日、肉と魚を食べる	はい	いいえ
4	毎日、卵と大豆製品を食べる	はい	いいえ
5	最近、食べられる量が 変わらないか、増えた	はい	いいえ

「はい」の数が 0個 低栄養が心配です。食事の相談をしてみましょう。
1～3個 栄養状態が心配です。食事を見直してみましょう。
4～5個 食事の工夫ができています。

チェック2：

6	この半年間で、 体重が3kg以上減った	はい	いいえ
---	------------------------	----	-----

➡No.6が「はい」の場合、低栄養かもしれません。食事の相談が必要です。

あなたの今の状態は？

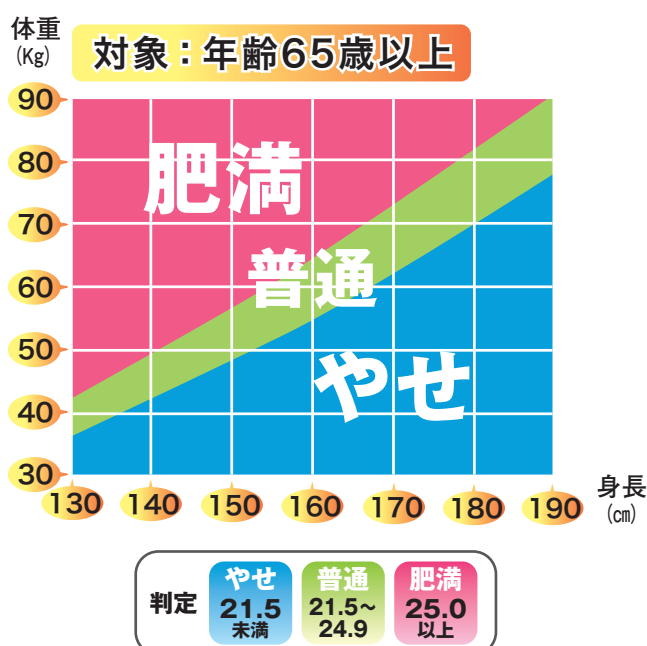
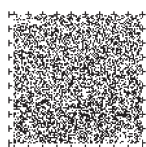
右の図で体重と身長が交わるゾーンの色を確認してみましょう。

体力、筋力、免疫力低下予防のためにも普通（適正体重）を維持することをおすすめします

※身長と体重で算出する体格指標

（BMI）を計算してみよう

体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
＝BMI (Body Mass Index)



何をどのように食べるか

高齢期の栄養状態の特徴として、たんぱく質とエネルギーが必要量とれていない低栄養状態がみられます。低栄養になると、体重が減少するだけでなく、筋肉量が減少し、筋力が低下し、疲れやすくなり、活動量も減るなどの悪循環になります。

活動的な生活をおくるためには、たんぱく質（肉、魚、卵類、大豆・大豆製品、乳製品）とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。

食事時間は規則正しく（朝・昼・晩）、主食・主菜・副菜・汁物でいろいろな食品から栄養をとりましょう。

主菜は「肉・魚・卵・大豆製品」の4種類を「手のひらサイズの分量」を目安に毎日食べる。

肉



魚



卵



大豆・大豆製品



手のひらの大きさと厚みが目安の量！



野菜料理（副菜）は「1日5皿」位を目指す。



生の状態では、両手に3杯分が目安の量！



緑黄色野菜・両手に1杯

にんじん、ピーマン、トマト、ほうれんそう、小松菜、ブロッコリー



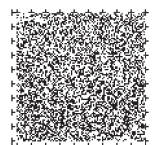
その他の野菜・両手に2杯

レタス、きゅうり、たまねぎ、きゃべつ、だいこん、かぶ、もやし、なす、ごぼう、れんこん など

資料：世田谷区保健所健康推進課

食欲がなくて食べたくないとき、どうする？

食べなくなった時にすぐ食べられるもの（ヨーグルト、プリン、豆腐、卵豆腐など）を常備しておくといいでしょう。食べなくなったらしっかり食べるようにしましょう。



口の健康

食べる、話す、呼吸するなど、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしているのが、口の機能です。

自分の口の状態を知ろう！

No.1 ～5の項目のあてはまる方に○をしてみましょう

1	自分の歯は、何本ありますか＊ ＊さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えません。インプラントは自分の歯として数えません。	0～19本	20本以上
2	半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
3	お茶や汁物でむせることがありますか	はい	いいえ
4	口の渇きやニオイが気になりますか	はい	いいえ
5	普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか	はい	いいえ

出典：(社)日本老年医学会・(社)日本老年歯科医学会・(社)日本サルコペニア・フレイル学会

➡「はい」の数が 0個 オーラルフレイルの危険性が低い
 1個 オーラルフレイルの危険性あり
 2個以上 オーラルフレイルの危険性が高い

オーラルフレイル予防



オーラルフレイルとは、口の機能が衰えることを指し、全身の衰えのきっかけになります。始まりは、ほんのささいな症状で気が付きにくいのが特徴です。適切に対処することで、維持・向上することができます。

※誤嚥性肺炎：高齢期に「飲み込む力」が衰えることで、口の中で増殖した細菌が食道に入るはずの食べ物やだ液と誤って気管に流れ込み（誤嚥）、その細菌が繁殖することで起こる肺炎です。

オーラルフレイルへの対応の3つのポイント

1

毎日の歯磨き

歯と歯ぐきの境目に
歯ブラシを当てて、
やさしく・細かく
動かして、
磨きましょう！



2

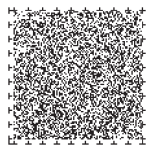
お口の体操

オーラルフレイル(口腔機能低下)にならないように、
お口の機能の維持・向上を目指して、お口の体操を行いましょう！

3

定期的な歯科チェック

定期的に歯科医院で
チェックしましょう。
入れ歯も定期的な
チェックが必要です。

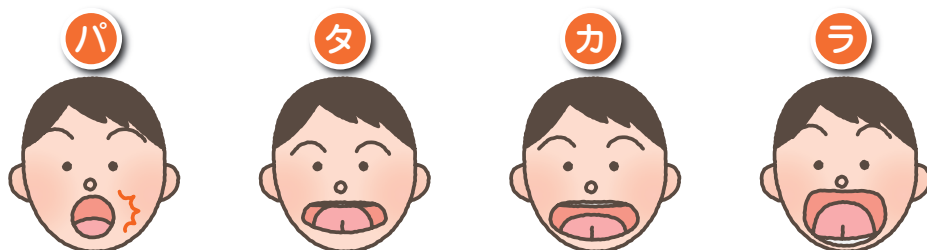


参考：東京都介護予防・フレイル予防ポータルサイト

お口の体操

唇と舌のストレッチ（パタカラ体操）

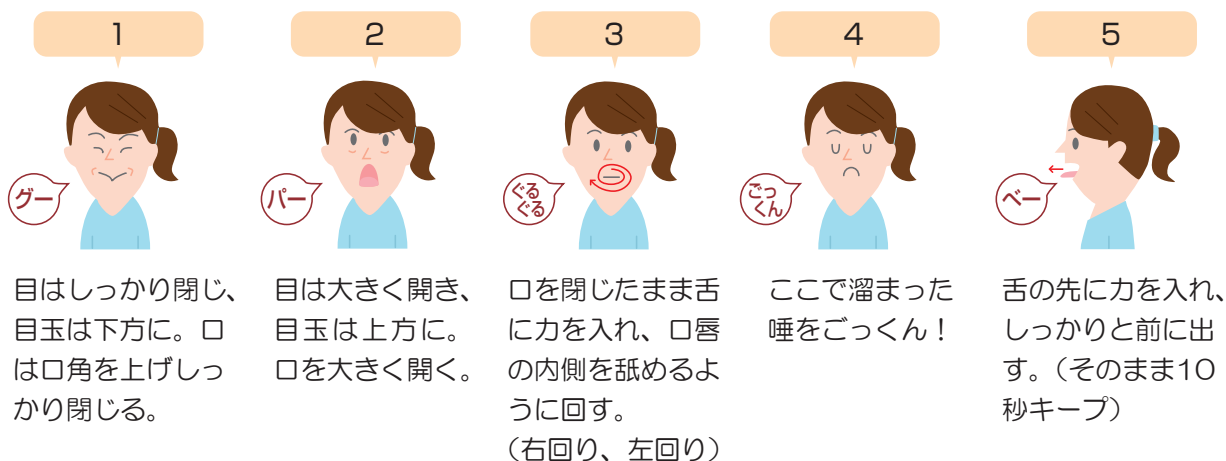
食べ物をのどの奥まで運ぶ筋肉が鍛えられます。飲み込む力を鍛えましょう。
「パ」「タ」「カ」「ラ」それぞれ5回ずつ「パタカラ」を5回繰り返しましょう。



お口の体操で、いつまでもおいしく食べられる口に！

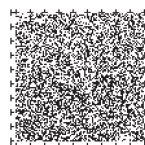
グー・パー・ぐるぐる・ごっくん・ベー

顔面体操や舌体操などを短くミックスしたお口の体操で、短時間でバランスよく簡単に覚えられるのが特徴です。



1～5を3回以上、毎日繰り返す続けることで、①脳の血流UPで頭スッキリ！
②唾液分泌UPでお口も潤う！③舌の力で飲み込む力も向上！④フェイスラインもスッキリ！

出典：東京都健康長寿医療センター研究所
パンフレット「ご存知ですか？オーラルフレイル」より



社会参加

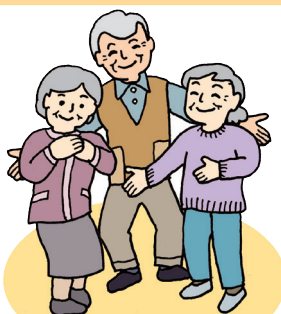
あなたの社会参加の方法は～自分のペースで楽しく参加を～

社会との関わりが豊かな人ほど要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が長いことがわかっています。ずっと元気で過ごすために、家にこもらず、無理なくがんばり過ぎないペースでできる「社会参加」の方法を見つけてみましょう。

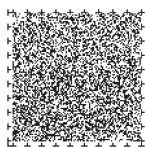
小さな用事を取り入れて毎日の外出を目標にしましょう。



友人、知人、ご近所の方との交流で孤立も防ぎましょう。



趣味活動やボランティア活動は生活機能維持に効果的です。



認知機能



認知機能の確認をしてみましょう

認知機能について心配なことはありませんか。まずは「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」をやってみましょう！

＊チェック項目は全部で10問あります。

世田谷区ホームページで確認しましょう。

世田谷区ホームページ ➡ ページIDから探す ➡ 2937と入力

- (例) チェック① 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか
チェック② 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか
チェック③ 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか

⇒最もあてはまるところに○をつけてください。

まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
--------------	--------------	-------------	--------------

早めの受診をお勧めします

早めの受診は治療可能な病気の早期発見や症状の改善につながることがあります気になることがあればまずはかかりつけ医に相談しましょう。

できることから始めよう！認知症予防

脳の活性化

▶ 日記をつける、料理、囲碁や将棋などのゲーム、役割を持つ、楽しいと思える活動をつづける

社会参加

▶ 友人や家族などと話す、地域の活動に参加する

生活習慣改善 運動

▶ ウォーキングや体操など、適度な運動をつづける

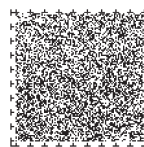
生活習慣改善 食生活

▶ 野菜・果物、魚などいろいろな食べ物を食べる

コラム

「聞こえ」について気になることはありませんか？

会話がうまく聞き取れない、聞こえづらさで外出が不安ということはありませんか。聞こえづらいことで外出がおっくうになったり、人との交流が減り、フレイルや認知機能の低下につながる可能性があります。聞こえについて気になる方は、あんしんすこやかセンターへご相談ください。



私の健康プラン



●私の目標：目指す姿のために目標を立てましょう

（例）運動を習慣にして体力づくり

目標：

●実現するための計画：目標のための具体的な取り組みと成果を確認しましょう

—記入例—

取り組み その●

・毎朝ラジオ体操をする

取り組み成果の確認日： ●月 ●日

1か月後・3か月後・6か月後・1年後

自己評価：できた・まあまあできた・もう少し

コメント⇒

体操した日は手帳に記録した。月に

2、3回はできない日もあった。

取り組み その1

取り組み成果の確認日： ____月 ____日

1か月後・3か月後・6か月後・1年後

自己評価：できた・まあまあできた・もう少し

コメント⇒

●実現するための計画

取り組み その2

取り組み成果の確認日： ____ 月 ____ 日

1 か月後・3 か月後・6 か月後・1 年後

自己評価：できた・まあまあできた・もう少し

コメント 

取り組み その3

取り組み成果の確認日： ____ 月 ____ 日

1 か月後・3 か月後・6 か月後・1 年後

自己評価：できた・まあまあできた・もう少し

コメント 

食生活チェックシート

いろいろな食品をどのくらい食べているのか確認してみよう！

いつもの食事内容からどのような食品を食べているか、「食品群チェック」で記録してみましょう。

食品群チェック：1日の食事で1回でも食べた食品群に「○」をつけます。

食品群（主な食品）			月	日	／	／	／
肉		牛肉、豚肉、鶏肉、ひき肉、レバー、ハム、ソーセージ					
魚		魚類、小魚、干物、貝類、練り製品、魚の缶詰					
卵		鶏卵、うずら卵、卵豆腐					
牛乳		牛乳、ヨーグルト、チーズ					
大豆・大豆製品		豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げ、大豆、豆乳					
緑黄色野菜		にんじん、かぼちゃ、トマト、ほうれん草、小松菜、春菊、ブロッコリーなど					
その他の野菜		たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、レタス、大根、白菜、ごぼう、なすなど					
海藻類		わかめ、のり、ひじき、もずく、昆布					
くだもの		りんご、バナナ、みかん、キウイフルーツ、梨、桃、柿、ぶどう、すいかなど					
芋		じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋					
油脂類		サラダ油、オリーブ油、ごま油、バター、マーガリン、ドレッシング					
飯・麺・パン		ごはん、玄米飯、パン、うどん、そば、スパゲティ、中華めん					
1日の○の合計数は？							

○の合計 1～3個	○の合計 4～9個	○の合計 10個以上
少しずつでも、いろいろな食品を食べるようにしましょう	あと1歩。 もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう	大変よい食生活です。 この調子で頑張りましょう

食品群チェック：1日の食事で1回でも食べた食品群に「○」をつけます。

月 日		/	/	/	/	/	/	/
食品群								
肉								
魚								
卵								
牛乳								
大豆・大豆製品								
緑黄色野菜								
その他の野菜								
海藻類								
くだもの								
芋								
油脂類								
飯・麺・パン								
1日の○の合計数は？								

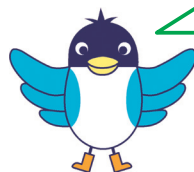
○の合計 1～3個	○の合計 4～9個	○の合計 10個以上
少しずつでも、いろいろな食品を食べるようにしましょう	あと1歩。 もう少しの努力でよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう	大変よい食生活です。 この調子で頑張りましょう

いつまでも自分らしくすこやかに暮らしていくためにはいろいろな食品をとることが大切です。

今日、シートに「○」がつかなかったものを意識してとるようにしていきましょう。

参考：世田谷区保健所健康推進課「食生活チェックシート」

体調チェック記録シート



健康診断を受けて
健康管理に役立て
ましょう。

《運動を始める前のチェック項目》

ひとつでも当てはまるものがあるときは、運動はひかえましょう。

①痛みがある	⑦睡眠不足で体調が悪い
②熱がある	⑧腹痛がある（下痢・便秘など）
③身体がだるい	⑨少し動いただけで、息切れや動悸がする
④吐き気がする、気分が悪い	⑩咳や痰が出る
⑤耳鳴りがする	⑪胸が痛い
⑥過労気味で、体調が悪い	

※（夏季）熱中症情報が出ている時は注意しましょう。

例

日 付	血 圧	脈 拍	血 圧（再計測）	脈 拍	体 調
月 / 日	123 / 85 mmHg	75	125 / 87 mmHg	82	上記チェック項目の 当てはまる番号を記入
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		

日 付	血 圧	脈拍	血 圧（再計測）	脈拍	体 調
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		
/	/ mmHg		/ mmHg		

活動の記録

(例)

・川沿いを
20分歩いた
10月12日

取り組んだ日付、内容を記録してみましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

活動の記録

継続は力なり



取り組んだ日付、内容を記録してみましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

活動の記録

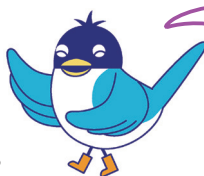
継続は力なり



取り組んだ日付、内容を記録してみましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日

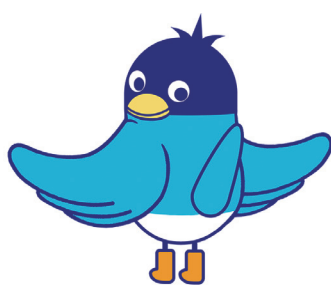
活動の記録



この用紙はあんしん
すこやかセンターに
あります。

取り組んだ日付、内容を記録してみましょう。

月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日
月 日	月 日	月 日	月 日	月 日



問い合わせ先：世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課

TEL 03-5432-2953

FAX 03-5432-3085

令和7年4月発行