何歳からでもフレイル予防

フレイルとは、「Frailty（虚弱）」の日本語訳で、介護が必要になる前の状態を表しています。

フレイルの考え方では、適切に対応や介入を行うことで心身の良い状態を長く保つことができるとされています。



運動を習慣にしてフレイル予防

自宅でできる運動で介護予防

無理なく体を動かしましょう♪

足腰を元気に保つため、テレビを見ながら、また、家事や仕事の合間にストレッチや筋力体操をしましょう。回数は目安です。ご自身のペースで、呼吸を止めずに、無理なく行いましょう。特にスクワットは、腰痛がある方は無理しないでください。



足の後ろのストレッチ

左右5回ずつ

伸ばした足にタオルをかけて両手で握り、上半身をゆっくり前に倒します。5秒数えて戻します。



膝の曲げ伸ばし

左右5回ずつ

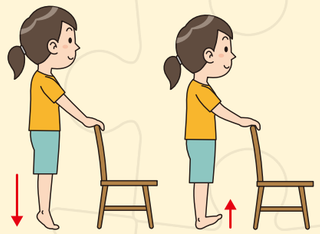
椅子に座った状態で片足ずつゆっくり伸ばします。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。



股関節の屈曲運動

左右5回ずつ

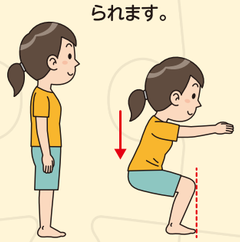
椅子に座った状態で片足ずつ膝を持ち上げます。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。



つま先立ち・かかと立ち

ゆっくり10回

椅子の背もたれに手をかけ、ゆっくりかかとを上げ、つま先立ちになり、ゆっくり元に戻します。次にゆっくりつま先を上げ、ゆっくり元に戻します。



スクワット

ゆっくり5回

両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばしたままお尻を下げます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。膝を曲げる角度で強さを調整できます。

食事でフレイル予防

毎日10食品群を食べよう！

たくさんの量を食べられなくても色々な栄養をとることができ、低栄養を防ぐことができます

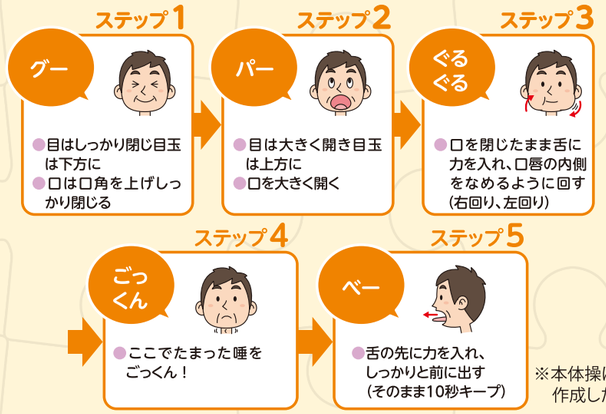
さ	さかな	魚介類（刺身、切り身、干物含む）
あ	あぶら	バター、サラダ油、ドレッシングなど
に	にく	牛肉、豚肉、鶏肉など
ぎ	ぎゅうにゅう	牛乳、ヨーグルトなどの乳製品
や	やさい	緑黄色野菜（トマト、にんじん、ほうれんそうなど）
か（に）	かいそう	海藻類（わかめ、ひじき、のりなど）
い	いも	いも類（じゃがいも、さつまいも、さといもなど）
た	たまご	鶏卵など（魚卵は含みません）
だ	だいず	大豆、豆腐、納豆、豆乳など
く	くだもの	果物全般（缶詰等含む）

＊「さあにぎやか（に）いただく」は、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した言葉です。

オーラルフレイルを予防しよう

オーラルフレイル（口の虚弱）の予防にはお口の体操が効果的です。
歯とお口の機能低下を「オーラルフレイル」と言い、フレイルや要介護状態になる原因の一つとも言われています。
オーラルフレイルの予防にはお口の体操が効果的です。

ステップ1～5を3回以上、毎日繰り返しつづけましょう！



※本体操は神奈川県が作成したものです。

社会参加でつながろう

- **外出や交流が可能なときには**
  ⇒介護予防のために、1日1回以上は外出をしましょう。
- **楽しさ・やりがい・地域貢献を大切に**
  ⇒週1回以上は友人・知人と交流をしましょう。
  ※人との交流には聴力も大切です。聴力が低下すると、会話がしにくくなり、人との交流に影響する可能性があるので早めに対策をしましょう。
- **無理なく、がんばり過ぎないで**
  ⇒楽しみややりがいを持てる活動を月1回以上実施することが健康長寿にはより効果的であることが示されています。



出典：健康長寿新ガイドライン（東京健康長寿医療センター研究所）から一部引用

見直そう！健康習慣

かわさき健康づくり食育プラン

年代によって健康課題は変化します。
生活を振り返って何歳からでも
健康習慣に取り組みましょう！



年代で変わる健康課題

			全世代	
			運動・栄養・口腔ケア・非喫煙・睡眠・飲酒	定期的な健康診査・がん検診
30代～50代	健康課題 ⇩ 目標	メタボリックシンドローム（肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常の集積）⇩ ⇩ ⇩ 生活習慣病の予防		
60代以降	健康課題 ⇩ 目標	オーラルフレイル（口の虚弱） フレイル（虚弱） 低栄養 ⇩ ⇩ ⇩ 心身機能の維持 社会参加 （フレイル予防）		

高齢者へのお知らせは左側に続きます
全世代へのお知らせは裏面に続きます

川崎市 KAWASAKI CITY

発行：健康福祉局健康増進課　☎044－200－2411
（令和8年9月発行）

naka
141mm

141mm

138mm

生活習慣病予防は、日々の積み重ねから!

「最近血圧が高め」「食生活が偏りがち」「20歳の時より体重が10キロ以上増えた」「たばこがやめられない」「運動不足」などなど…分かっていても生活習慣を変えることは難しいかも知れません。知らず知らずのうちに病気が進行し、糖尿病や虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞など）、脳血管疾患（脳梗塞、くも膜下出血など）などの重篤な病気を引き起こす可能性があります。まずはご自身の生活習慣を見直しましょう。いつまでも健やかに年を重ねられるように、今できることから無理なく始めてみましょう♪

運動習慣はプラス10（テン）から

普段から意識して体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

毎日10分多く体を動かしてみませんか?

座りっぱなしから立ち上がってストレッチをするだけでも、生活習慣病のリスクは下がります。

簡単な運動を含む動画は

←こちら→

デスクワーカー必見！
腰痛解消トレーニング

もっと身体を動かそう！身体活動ガイド
with運動不足解消トレーニング

たばこは吸わない・吸わせない

脳卒中や肺がんなどの病気の原因になる「たばこ」。
「健康増進法」により、原則屋内禁煙となっています。
加熱式たばこも身体に有害な物質を含んでいます。
たばこを吸う人はもちろん、吸わない人が煙を吸い込む「受動喫煙」による健康被害を防ぎましょう。
ご自身と家族の健康を見直す意味でも、

たばこはやめましょう!



川崎市　主な禁煙方法を紹介　検索

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が大切です

＜良い睡眠をとるためのポイント＞



その 1: 適度な運動や朝食を摂ることで、眠りと目覚めのメリハリがつきます。
その 2：就寝前の飲酒や喫煙、デジタル機器（パソコンやスマートフォンなど）の操作は睡眠の妨げになるため控えましょう。
その 3: 睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、専門家に相談しましょう。

野菜をプラス1皿

日本人の野菜類の目標摂取量は1日350gですが、１日平均摂取量は258.7gで、約100g不足しています。

生活習慣病などの予防のためにも、**普段の食事に「野菜をプラス1皿」する**など、バランスの良い食事を心がけましょう!

例えば……

カット野菜の活用



冷凍野菜の活用



手軽なレシピはこちら➡　川崎市　クックパッド　検索

お酒の飲みすぎはキケンです！

アルコールの影響には個人差がありますが、
・がん、高血圧、脳出血、脂質異常などは少量でも発症リスク増加。
・生活習慣病のリスクを高める純アルコール摂取量は
→1日当たり男性40g以上、女性20g以上

飲酒量、飲酒頻度に気をつけましょう。



健康的なお酒習慣の動画はこちら→

健康を意識したお酒習慣

女性の方は特に注目

心身の健康状態は、ライフステージごとに大きく変化するという特徴があります。

女性の健康問題として、若い女性のやせ傾向、乳がん、子宮がん、更年期障害、骨粗しょう症などがあります。男性にも更年期障害があり、働き盛り世代の体調不良はかかりつけ医に相談しながら、早めに対処することで、心身ともに健やかに過ごしましょう。

健診・検診へ行こう

● 特定健診

特定健診・特定保健指導はあなたにいいコトたくさん！必ず毎年受けましょう。

いいコト① 生活習慣病のリスクがわかる！

生活習慣病は自覚症状が出にくく、気づいた時には重症化していることも。早期発見が予防の決め手となります。

いいコト② あなたに合った専門職の支援が受けられる！

健診結果をもとに医師・保健師・管理栄養士などがあなたに合った支援をしてくれるので安心です。

川崎市　こくほの健診　検索

● がん検診・骨粗しょう症検診

がんは早期発見すれば治る可能性が高まります。しかし、がんは早期では自覚症状がないことがほとんどです。

川崎市では、大腸がん、胃がん、肺がん、乳がん、子宮がんの５種類のがん検診と骨粗しょう症検診を実施しています。
定期的に検診を受けましょう。

川崎市　がん検診　検索

● 歯科健診

歯を失う原因の多くはむし歯と歯周病です。
歯周病は気がつかないうちに進行します。

かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。



川崎市がん検診・特定健診等コールセンター
TEL 044−982−0491
営業時間　平日　8:30～17:15 ※祝日・年末年始を除く。
第2・4土曜　8:30～12:30 ※通常の通話料がかかります。

※特定健診・特定保健指導は加入している医療保険者ごとに実施しています。職場の健康保険に加入している方は、加入している医療保険者にお問い合わせください。