

各連合町内会長 様

栄区福祉保健課長

「健康長寿さ・か・え」チラシについて【情報提供】

1 事業の趣旨

栄区では、さらなる健康寿命延伸のため、「運動」「口腔」「栄養」「社会参加」の4つの柱の重要性を啓発しています。この度、令和6年度地域福祉保健計画区民アンケート調査をもとに、「健康長寿さ・か・え」の新たなチラシを作成いたしました。ぜひ地区での健康づくり活動にご活用ください。

2 お願いしたいこと

【区 連 長】ご承知おきください。

【地区連長】ご承知おきください。

【単位会長】ご承知おきください。

3 チラシの概要

(1) チラシの内容

「運動」「口腔」「栄養」「社会参加」の4つの柱及びフレイル（心身機能の衰え）について、令和元年度と令和6年度の数値を棒グラフで比較しました。

なお、横浜市健康福祉局が作成した「フレー！フレー！フレイル予防リーフレット」を一緒に配布し、4つの柱と3つの取組を関連付けて解説しています。

(2) 調査結果

「運動を週に1回以上している人」及び「月に1回以上社会活動に参加している人」は、男女ともに令和元年度から減少傾向にあります。令和2年から新型コロナウイルス感染症の流行があり、フレイルに関連する運動と社会参加の2項目が減少していることから、フレイル予防の4つの柱と3つの取組を進めていくことが重要です。

(3) 栄区ホームページの公開

【栄区ホームページ 健康長寿さ・か・え】

https://www.city.yokohama.lg.jp/sakae/kenko-iryo-fukushi/kenko_iryo/kenkozukuri/kenkoutyoujusakae.html



栄区福祉保健課健康づくり係

担当 門脇、中澤

電話 045-894-6964

メール sa-kenkou@city.yokohama.lg.jp

今日から
取り組む

健康長寿さ・か・え

栄区の皆さんがますます長く健康で過ごすために、栄区役所では、「健康長寿さ・か・え」として、大切な4つの柱「運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を進めています。



令和元年度栄区健康状態実態調査 概要

- 目的：栄区の中高齢者が抱える課題や生活実態を明らかにするため（東京都健康長寿医療センターと共同で調査を実施）
- 対象・人数：55歳～84歳までの栄区居住者 12,600名（55-64歳、65-74歳、75-84歳の区分・性別層化無作為抽出）
- 期間：令和元年10月8日～11月8日
- 方法：郵送で配布・回収
- 回収率：73.0%

栄区 健康長寿

検索

健康状態実態調査の
詳細はこちら▶



令和6年度栄区地域福祉保健計画区民アンケート調査 概要

- 目的：第5期栄区地域福祉保健計画（期間：令和8年度～令和12年度）の策定に役立てる資料として活用するため
- 対象・人数：18歳以上の栄区居住者 3,000名（無作為抽出）
- 期間：令和6年9月24日～10月31日
- 方法：郵送で配布・回収、またはインターネット回答
- 回収率：46.8%

栄区 地域福祉保健計画 アンケート

検索

地域福祉保健計画
区民アンケート調査の
詳細はこちら▶



<注意>上記両調査は、調査のサンプル数が異なります。



運動

ウォーキングなどの運動を
週に1回以上している人の
割合です。（65～84歳）



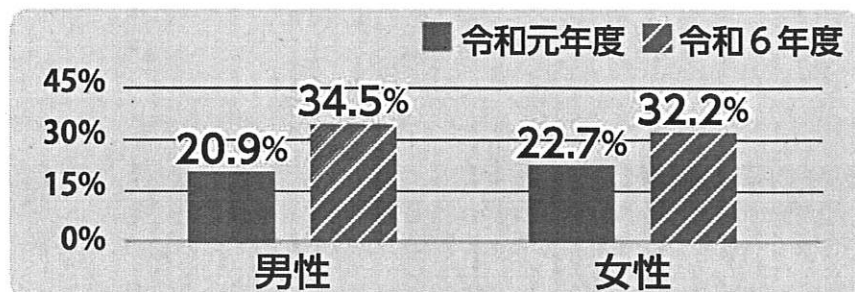
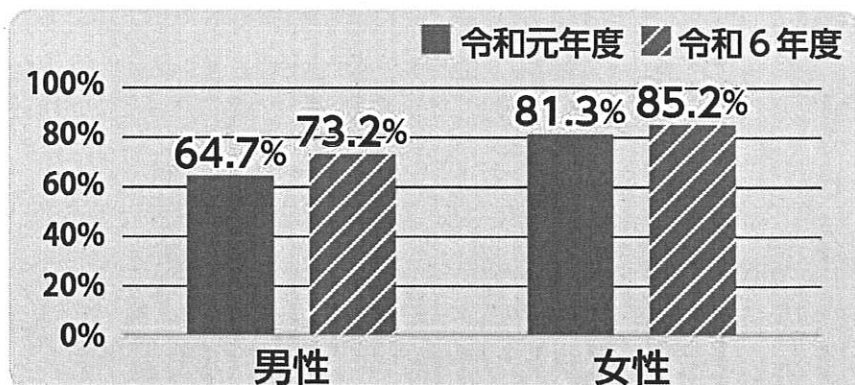
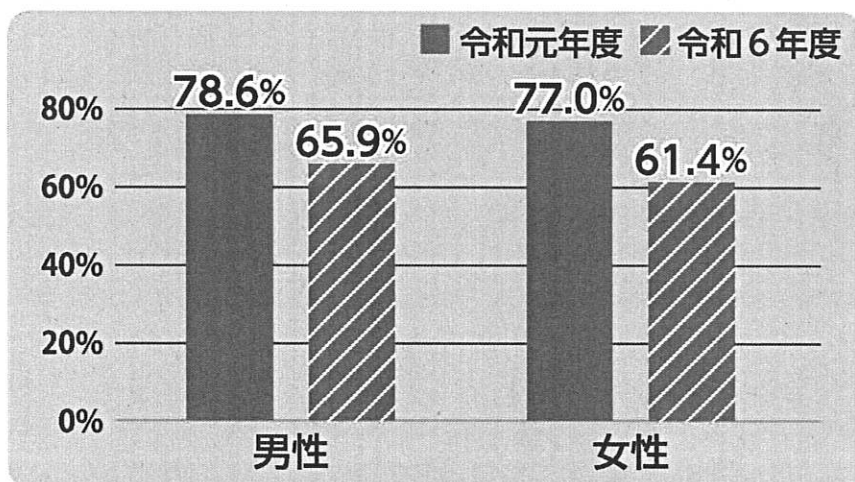
口腔

かかりつけ歯科医がある人
の割合です。（55～64歳）



オーラルフレイルに該当して
いる人の割合です。
（65～84歳）

※オーラルフレイルとは、ささいな衰えから
始まる「お口の虚弱」



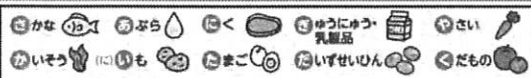


栄養



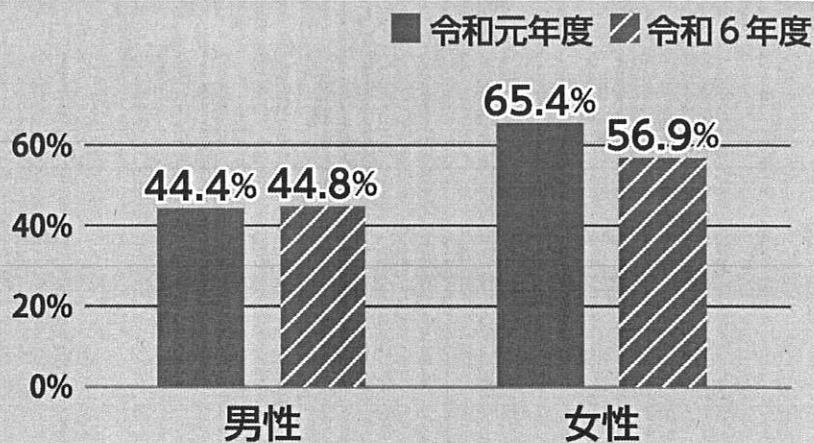
次の10食品群のうち、
毎日4品目以上摂取している
人の割合です。(65～84歳)

合言葉は「さあにぎやかにいただく」



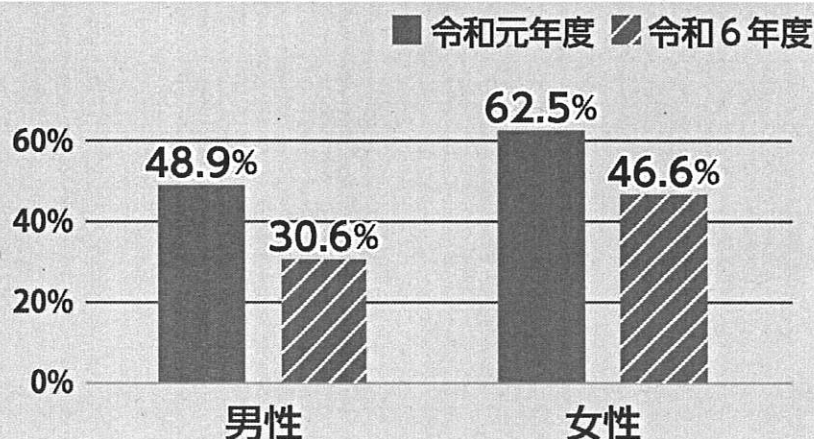
※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ推進協議会が考案した合言葉です。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所



社会参加

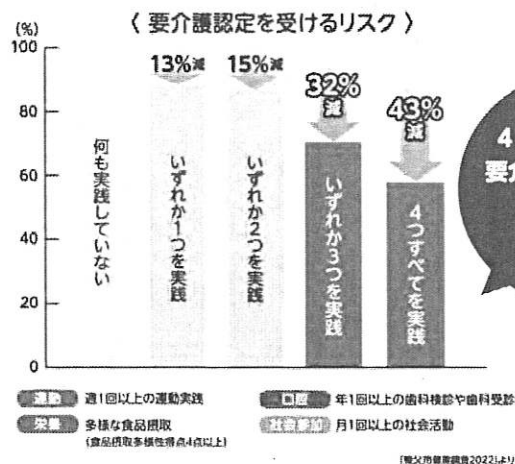
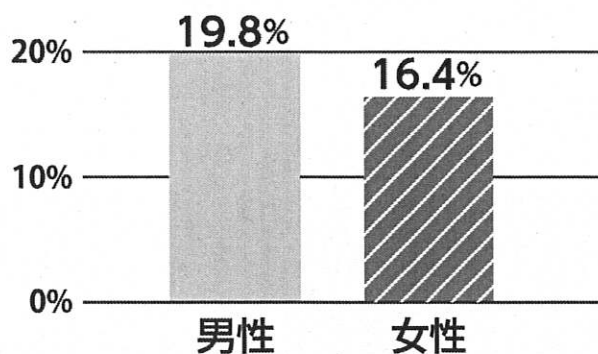
月に1回以上社会活動に
参加している人の割合です。
(65～84歳)



今日から取り組むフレイル予防！

～4つの柱（運動・口腔・栄養・社会参加）の取組実践～

▼栄区民のフレイルに該当している人の
割合です。(令和6年度 65～84歳)



4つの柱の実践で
要介護認定を受ける
リスクが
低下！

4つの柱の取組実践に加え、「こころの健康」「認知機能の維持」「健康と医療」
に関する3つの取組も大切です！

4つの柱 + 3つの取組 の詳細はこちら▶



日々の暮らしぶり フレイルチェック

実施日 年 月 日

フレイルは、小さな変化からはじまり、そこから連鎖的に進行する可能性があります。
まずは、各項目をチェックして、1つでもあてはまる項目があれば、

【中面】「今日から取り組むフレイル予防! 4つの柱+3つの取組」を確認しましょう。

項目	ここにチェックがついた方は	中面
●あなたの現在の健康状態はいかがですか	☐ あまりよくない ☐ よくない	中面 健康と医療へ
●毎日の生活に満足していますか	☐ やや不満 ☐ 不満	中面 心の健康へ
●1日3食きちんと食べていますか	☐ いいえ	中面 栄養へ
●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)	☐ はい	中面 口腔へ
●お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい	中面 栄養へ
●6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい	中面 栄養へ
●以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	☐ はい	中面 運動へ
●この1年間に転んだことがありますか	☐ はい	中面 運動へ
●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ いいえ	中面 運動へ
●周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされていますか	☐ はい	中面 認知機能へ
●今日が何月何日かわからない時がありますか	☐ はい	中面 認知機能へ
●あなたはたばこを吸いますか	☐ 吸っている	中面 健康と医療へ
●週に1回以上は外出していますか	☐ いいえ	中面 社会参加へ
●ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	☐ いいえ	中面 社会参加へ
●体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	☐ いいえ	中面 社会参加へ
●該当する病気はありますか(糖尿病、心不全、心筋梗塞、 狭心症、脳出血、脳梗塞、動脈硬化症)	☐ はい	中面 健康と医療へ
●過去1年間に歯科を受診しましたか	☐ いいえ	中面 口腔へ
●BMI*が20以下ですか ※BMI(Body Mass Index)は体格を表す指標です。 BMI=(体重 kg)÷(身長 m)÷(身長 m)	☐ はい	中面 栄養へ

※厚生労働省 高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第3版(令和5年度)「後期高齢者の質問票」及び横浜市独自項目で構成

お問い合わせ先

あなたのお住まいの地区を担当する地域ケアプラザについては、区役所へ
お問い合わせください。または、未来のあなたと家族の応援サイト

ふくしらべ で検索できます。

各区高齢・障害支援課

区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号
鶴見	510-1775	510-1897	保土ヶ谷	334-6328	331-6550	青葉	978-2449	978-2427
神奈川	411-7110	324-3702	旭	954-6125	955-2675	都筑	948-2306	948-2490
西	320-8410	290-3422	磯子	750-2418	750-2540	戸塚	866-8439	881-1755
中	224-8167	224-8159	金沢	788-7777	786-8872	栄	894-8415	893-3083
南	341-1140	341-1144	港北	540-2327	540-2396	泉	800-2435	800-2513
港南	847-8419	845-9809	緑	930-2311	930-2310	瀬谷	367-5716	364-2346

横浜市健康福祉局 地域包括ケア推進課 〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10 TEL:671-3464 FAX:550-4096
[令和7年4月発行]

フレイル予防!



健康寿命の延伸をめざして、フレイル予防に取り組んでいきましょう。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、健康寿命を延ばすことが大切です。

※健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

フレイル状態の改善やフレイル予防の取組を行うことは、健康寿命の延伸に良い影響を与えると期待されています。

フレイルとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだ・心・頭の機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。

⚠ 気をつけて! 実は、あなたも隠れフレイルかも...?

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち、

- フレイル予備群 37.8%
- フレイル 17.0%

(出典:健康とくらしの調査2022年)

生活機能(心身機能など)の低下につながる要因

老化: 認知・口腔・歩行機能や筋力の低下、低栄養、閉じこもり抑うつなど
病気: 高血圧、糖尿病、脳卒中、心臓病、腎臓病、骨・関節の病気など

フレイルは...

- 「健康」と「要介護状態」の「中間の状態」です。
- 早く気づいて予防することで状態の維持・改善が期待できます。

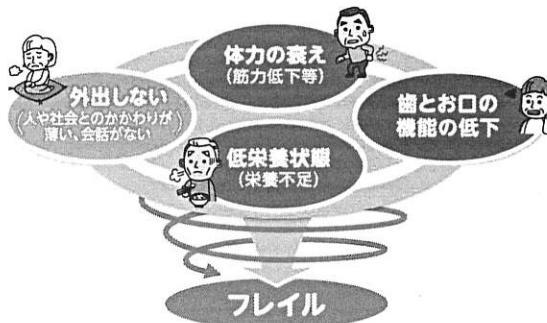
生活機能(心身機能など)



健康寿命

フレイルのはじまりは日頃の小さな変化から

からだ・心・頭の機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。



フレイル予防

小さな変化に気づき、早い段階から「4つの柱: 運動・口腔・栄養・社会参加」の取組を日常生活で一体的に取り入れることが大切です!



小さな変化に気づくためにも、「日々の暮らしぶり フレイルチェック」をしてみましょう。

※「フレイル! フレイル! フレイル予防!」は横浜市のフレイル予防推進の、「GoGo健康!」は横浜市の介護予防の取組の愛称です。

今日から取り組むフレイル予防!

4つの柱 + 3つの取組



運動

動く | 動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の体力、骨や筋力を維持することが大切です。

- 横浜市において要支援の認定理由の上位を占める、ロコモティブシンドローム*を予防!

*加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態。

- 散歩やウォーキングなど、1日20~30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス。

おすすめは、横浜市歌にあわせて、気軽にできる「ハマトレ(体験編)」

「ハマトレの一部を紹介」

動画はこちら▶



POINT

まずは、日常生活の中からだを動かす工夫
今よりも1日10分多くからだを動かす、家事の合間やテレビを見ながら「ハマトレ」の1ポーズを行うなど「ながら運動」も効果的!



口腔

お口の働き | 噛む力・飲み込む力を保つ

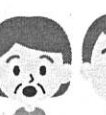
全身の機能の衰えにつながる可能性のあるオーラルフレイル(お口の機能の衰え)を予防することが大切です。

- 毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ。
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける。
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌を鍛える。

各発音8回を2セット行う

パタカラ体操

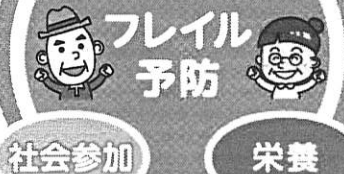
お口の周りや舌の筋力の低下を予防します!



- 1.「パ」…唇をはくように
- 2.「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 3.「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- 4.「ラ」…舌をまるめるように

運動

口腔



社会参加

栄養



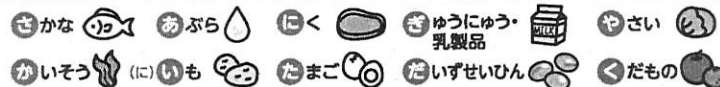
栄養

食べる | まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

粗食をやめ、毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のあるやせや栄養状態の低下(低栄養)を予防することが大切です。

- 1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事を心がける。
- 筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに。

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に! 合言葉は「さあにぎやかにいただく」



*「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉です。

出典: 東京都健康長寿医療センター研究所

POINT

- 電子レンジでの調理や配食サービス、保存食品等便利なものも活用。
- 高齢者は脱水になりやすいため、水分補給も忘れずに。

*病気などにより、食事や水分摂取などに制限のある方は、必ず主治医と相談。



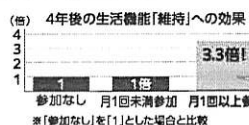
社会参加

つながる | 外出・交流・参加で人や地域とつながる

ここからからだの健康を維持するためには、人とつながること、地域社会に参加することも大切です。

- 1日1回以上の外出。
- 週1回以上は、友人・知人などと交流。
- 楽しさややりがいのある活動に参加。
(町内会、ボランティア、元気づくりステーション等の通いの場への参加など)
- 困ったときに支え合うことのできる、身近な人とのつながりを大切に。

社会活動等への参加は元気の秘訣



※「参加なし」を「1」とした場合と比較

“地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかにしています”

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!

出典: Nonaka K, et al. Plos One, 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所



こころの健康

フレイル予防のためには、こころの健康も大切です。

- しっかり休養・睡眠をとる。
- 生活の中で困ったこと等があるときは、身近な相談機関(区役所や地域ケアプラザ)等へ相談。
- 気になる症状があるときは、専門の医療機関に相談。



認知機能

認知機能の低下はフレイルの大きな危険因子となります。

- 運動や栄養改善、社会活動等に取り組むことで、脳の活性化を促進。
- もの忘れが気になる方は、まずはかかりつけ医に相談。
- 年に1回は、横浜市もの忘れ検診を受診。

もの忘れ検診はこちらから



健康と医療

フレイル予防のためには、自分の健康状態を知り、生活習慣病等の病気のコントロールも大切です。

- 年1回の「けんしん」受診(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)。
- かかりつけ医をもち、定期的に受診し医師の処方通りに薬を飲む。
- 運動や食事などの生活習慣を改善。
- 禁煙に取り組みたい方は、禁煙外来や禁煙相談(区役所や禁煙支援薬局)。

もっと取り組む! 続ける! フレイル予防!

お住まいの区役所や地域ケアプラザでは、健康づくり・介護予防(フレイル予防)について学び、続けるためのお手伝いを行っています。

- 学ぶ・体験する
- 仲間と一緒に活動を続ける
- 知識や経験を生かす

フレイル予防に大切な運動、口腔、栄養等、健康づくり・介護予防の最新情報を講演会やイベント等で学ぶ。
身近な地域で体操やウォーキング等の活動に継続的に取り組んでいるグループ(元気づくりステーション等)に参加。
楽しさややりがいを感じながら地域にも貢献! おすすめは地域のボランティア活動。



元気づくりステーションの活動の様子

もっと知りたい! フレイル予防!

横浜市ホームページ▶



もっと詳しく、健康づくり・介護予防(フレイル予防)の情報を知りたい方は、横浜市ホームページで検索。**元気づくりから介護予防** 各取組の詳しい情報やパンフレット等もダウンロードすることができます。