

「フレイル」をご存知ですか？

年齢を重ね、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに気づいて、適切な取組みを行うと、フレイルの進行を防ぎ、健康にもどることができます。

参考：「日本老年医学会／国立長寿医療研究センター 2018」



**健康**

- 日常生活が制限されることなく、健康的に生活できる

**フレイル**

- 美味しく食べられなくなった
- 疲れやすく何をするのも面倒
- 体重が減ってきた

**要介護状態**

- 身体機能に障害・認知機能の低下等があり、日常生活に介護が必要

厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業 [検索](#)

健康に関する事で不安がある時は、かかりつけ医・かかりつけ歯科医に相談しましょう

特定健診  
がん検診を  
きっかけに

予防接種を  
きっかけに

家族の受診を  
きっかけに

上手な医療のかかり方 かかりつけ医の見つけ方・探し方 厚生労働省 [検索](#)

特定保健指導を実施しています(対象の方のみ)

特定健診の結果、生活習慣病の発症リスクがある方に、専門スタッフ(医師・保健師・管理栄養士等)が生活習慣の見直しや、改善のためのアドバイスを行います。対象者には「特定保健指導利用券」を郵送します。

※特定保健指導が必要な方に、区から電話やSMS(ショートメッセージサービス)でご案内を差し上げる場合があります。



お問い合わせ先 世田谷区 国保・年金課 特定健診係  
電話：03-5432-2936 FAX：03-5432-3005

※健康保険組合・協会けんぽ・国保組合等にご加入の方は、ご加入の保険者にお問い合わせください。

特定健診結果の活かし方

特定健診は、メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病の予防と重症化予防を目的とした健診です。健診結果は保管し、健康づくりにご活用ください。

【特定健診結果のセルフチェック】

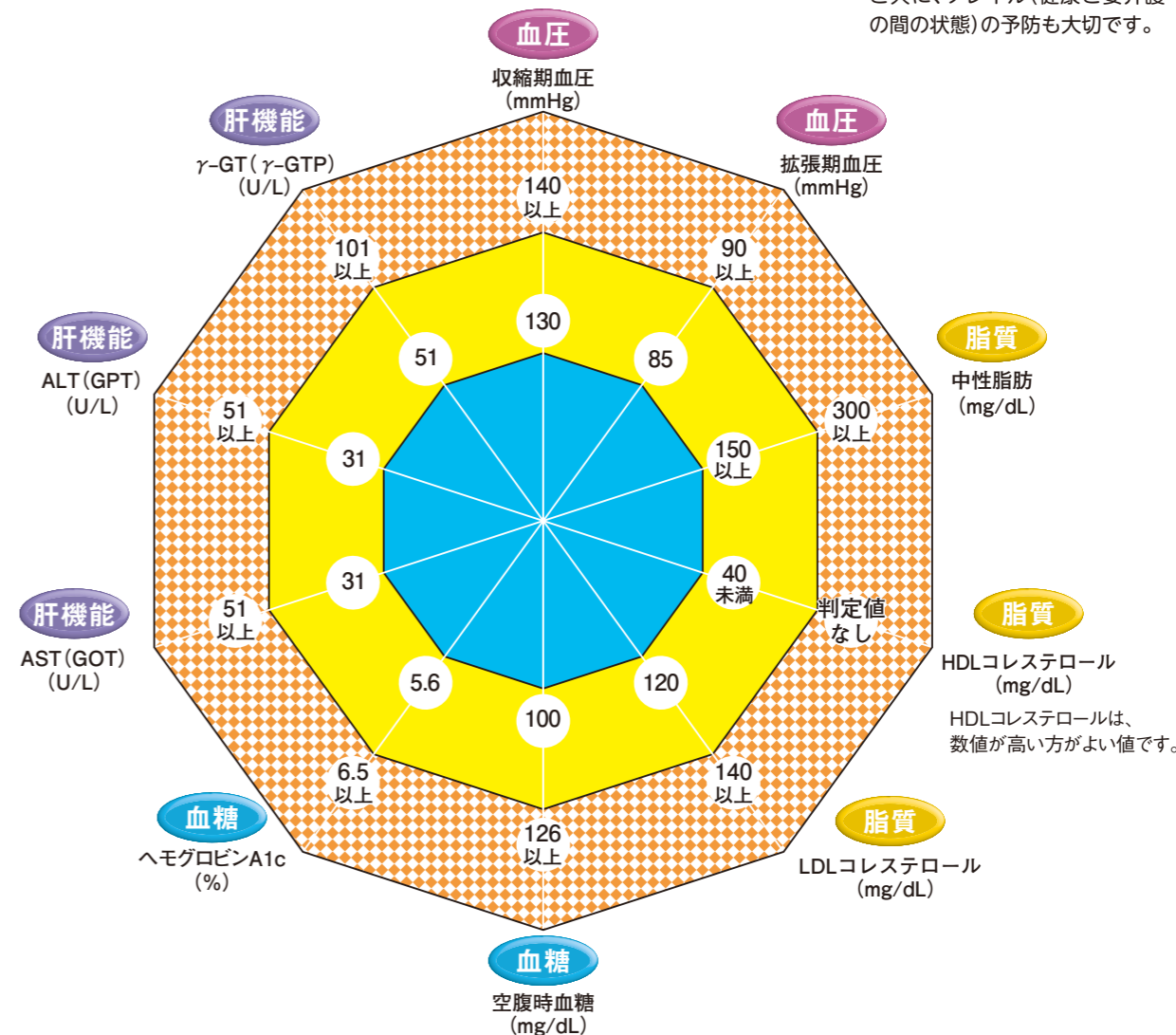
あなたの健診結果の各項目の値が、どのゾーンに該当するかを下記のチャートで確認しましょう。



目標とするBMI

18~49歳	18.5~24.9
50~64歳	20.0~24.9
65歳以上	21.5~24.9

参考資料：「厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020」  
高齢期は、生活習慣病の発症予防と共に、フレイル(健康と要介護の間の状態)の予防も大切です。



オレンジゾーン	イエローゾーン	ブルーゾーン
医療機関を受診していない場合は、受診をお勧めします。	生活習慣を改善し、健康づくりに取り組みましょう。	適正な値です。これからも、健康維持を心がけましょう。



世田谷区では、「健康せたがやプラス1」を合言葉にして、誰でも・楽しく・簡単に、「何かひとつ、健康に良いことを生活の中に加えてみよう！」という健康づくり運動の取組みを進めています！何かひとつでもチャレンジしてみませんか？

参考：厚生労働省 新・健康生活のススメ

検査項目		検査でわかること	気になったら見直してみましょう
肥満	腹囲	内臓脂肪の蓄積を調べます。	・ゆっくりよくかんで食べる。 ・夕食の量が多くなりすぎないようにする。
	BMI	体格指数で肥満かやせかを調べます。	
血圧	収縮期血圧	動脈にかかる圧力で、高血圧症の傾向がわかります。	・腹八分を意識し、体重をコントロールする。 ・味付けを確認しないままに、卓上調味料を料理にかけない。
	拡張期血圧		
脂質	中性脂肪(空腹時/随時)	動脈硬化の傾向をみます。中性脂肪の増加はHDLコレステロールの減少とLDLコレステロールの増加をまねき、動脈硬化を悪化させてしまいます。	○中性脂肪が高い場合 ・甘い物や夕食の量が多くなりすぎないようにする。 ・肉よりも魚を食べる割合を増やす。 ○HDLが低い場合 ・禁煙する。・歩くことを心がける。 ○LDLが高い場合 ・飽和脂肪酸を多く含む肉の脂身、高脂肪乳、洋菓子、スナック菓子などを食べすぎない。 ・野菜、きのこ、豆類、麦ごはんなど食物繊維の多い食品を食べる。
	HDLコレステロール		
	LDLコレステロール		
血糖	空腹時血糖	糖尿病の疑いをみます。ヘモグロビンA1cは、過去1~2か月の血糖値の状況がわかります。	・欠食せずに、食事のリズムを整える。 ・食物繊維を多く含む野菜からよくかんで食べる。
	ヘモグロビンA1c		
肝機能	AST(GOT)	肝臓に障害があるかをみます。高値は肝炎、脂肪肝等を疑います。γ-GTはアルコール性肝炎を疑います。	・食べすぎによる肥満や糖尿病の場合は体重や血糖を管理する。 ・飲酒習慣がある方は、飲みすぎに気をつける。(適量参照)
	ALT(GPT)		
	γ-GT(γ-GTP)		
腎機能	クレアチニン	腎臓に障害があるかをみます。腎機能低下が3か月以上続くときには、慢性腎臓病(CKD)を疑います。	・リスク要因の糖尿病、高血圧、脂質異常症をコントロールする。 ・禁煙する。
	eGFR		
	尿蛋白		
動脈硬化	眼底検査	高血圧、動脈硬化、糖尿病の進み具合を調べます。	・動脈硬化性の変化がある時は、高血圧や糖尿病について必要な治療を受ける。

身体活動・運動

生活の中でこまめに身体を動かす  
無理のない運動習慣・ウォーキング

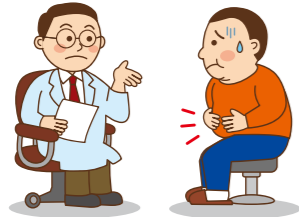
※食事や運動制限など医師から指示がある方は指示にしたがってください。  
参考：厚生労働省 e-ヘルスネット 日本動脈硬化学会Q&A

## メタリックシンドロームの判定

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧・脂質異常・高血糖のいずれか2つ以上該当すると、メタリックシンドロームです。1つ該当すると、予備群です。

### 内臓脂肪型肥満

〈腹囲〉 男性：85cm以上  
女性：90cm以上



### 高血圧

- ・〈収縮期血圧〉130mmHg以上かつ/または
- ・〈拡張期血圧〉85mmHg以上
- ・高血圧の服薬中

### 脂質異常

- ・〈中性脂肪〉150mg/dL以上かつ/または
- ・〈HDLコレステロール〉40mg/dL未満
- ・脂質異常の服薬中

### 高血糖

- ・〈空腹時血糖〉110mg/dL以上
- ※ヘモグロビンA1cのみ検査した場合は6.0%以上
- ・高血糖の服薬中

参考：2005年日本内科学会等関連8学会による

## 身体活動のススメ

+10(プラステン)1日あと10分動きましょう



今よりプラス10分歩きましょう

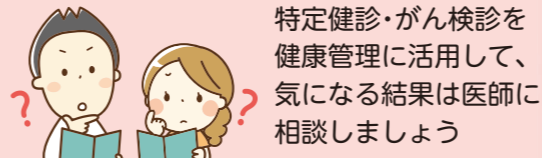
すきま時間を利用して身体を動かしましょう



今よりプラス10分ストレッチ

## 健康管理のススメ

全身の健康状態に影響する、歯と口の健康を保ちましょう



かかりつけの医師、薬局、歯科医をもちましょう

## 質の良い睡眠のススメ

休日の寝坊は控えめに。起きたらまず、カーテンを全開で太陽光を浴びましょう



夕方以降はカフェインを避けましょう

寝る前にテレビやスマートフォンを長時間みる習慣を見直しましょう

## 食生活リズムのススメ

1日の始まりに朝ごはんを食べて、3つの目覚ましスイッチON!

- 脳の目覚ましスイッチ**  
ごはん、パン、麺類(主食)に含まれる「糖質」は、脳が唯一使えるエネルギー源となります。
- 腸の目覚ましスイッチ**  
野菜や海藻、きのこの料理(副菜)に含まれる「食物繊維」は、腸を刺激して排便を促してくれます。
- 体の目覚ましスイッチ**  
魚、肉、卵、大豆製品の料理(主菜)に含まれる「たんぱく質」は、体温の上昇を助けてくれます。



目覚ましスイッチON → 体内時計が整う → 生活リズムも整う → 健康なからだができる

出典：食育ポスター「食事で生活リズムを整えよう」(世田谷区食育推進会議 地域の食環境づくり推進部作成)

食品を選ぶ時は、栄養成分表示を参考にしましょう

栄養成分表示 1食(1回)当たり	
熱量	○kcal
たんぱく質	○g
脂質	○g
炭水化物	○g
食塩相当量	○g

## 禁煙のススメ



禁煙チャレンジ! 自分に合った禁煙方法を探しましょう

世田谷区 禁煙相談支援 検索

## 運動

## 食事

## 禁煙

## 睡眠

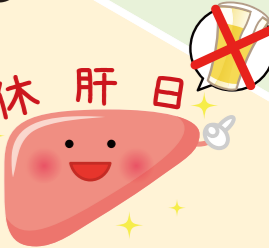
## 飲酒

## 健診・検診

## 適度な飲酒のススメ

お酒は適量を守り、休肝日を設けましょう

日本酒	ウィスキー	ビール
15%	40%	5%
1合	ダブル1杯	中瓶1本(500ml)
缶チューハイ	焼酎	ワイン
7%	25%	12%
1缶(350ml)	(110ml)	グラス2杯



適量は1日に、いずれかを1つまで(高齢者や女性はさらに少量で)