

フレイル予防のための 指導マニュアル

～ 転ばぬ先の衰え(フレイル)予防で笑顔ハツラツ ～



栄 養



運 動



口腔機能



社会参加



栃 木 県

(協力 栃木県食生活改善推進員協議会・市町食生活改善推進員協議会)

はじめに

人生100年時代を迎え、県民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現のためには健康寿命の延伸が重要であり、特に、加齢にともない生活機能が低下する高齢者においては、これらの機能を維持するための効果的な保健事業や介護予防の実施が必要です。

こうした状況の中、県では令和2年度から「人生100年フレイル予防プロジェクト」を立ち上げ、フレイル対策に係る実態調査を実施し、あらゆる主体がそれぞれの特长・特性を活かしてフレイル対策に取り組むことができるよう、県を挙げた取組を推進して参りました。

新聞広告やテレビ、県ホームページ等を活用したフレイル予防の啓発に加え、庁内外の関係部局や職能団体等との連携強化やフレイル予防の指導を行う専門職を「とちぎフレイル予防アドバイザー」として、食生活改善推進員等の住民リーダーを「とちぎフレイル予防サポーター」として養成するなど、地域のフレイル対策を推進する環境づくりにも取り組みました。

そして、令和5年度は、地域住民が主体的にフレイル対策に取り組むための指導媒体として「フレイル予防のための指導マニュアル～転ばぬ先の衰え（フレイル）予防で笑顔ハツラツ～」を作成しました。

今後、地域で行われる健康教室や通いの場において、食生活改善推進員をはじめ多くの住民リーダーの皆様に御活用いただき、住民主体のフレイル対策が推進されることを期待しております。

結びに、本書の企画及び作成に御協力いただきました栃木県食生活改善推進員協議会並びに各市町食生活改善推進員協議会の皆様に御礼申し上げます。

令和6(2024)年3月

栃木県保健福祉部健康増進課長 廣瀬 友紀

住民リーダーが健康づくり活動を進めるために

数年に渡ったコロナ禍で人々の生活習慣が変化し、様々な健康問題が出てきました。特に高齢者のフレイル、低栄養問題は喫緊の課題であると感じています。

私達は元気で活力ある高齢者が増加するよう、平成30年から居場所づくりとしてシニアカフェの開催に取り組んできましたが、健康寿命を延伸するためにはこの活動の輪を更に広げていく必要があると痛感しました。

そこで、地域のリーダーである食生活改善推進員がフレイル予防の正しい知識を学び、地域の方々に伝え、そして広げていくことが出来るよう、このマニュアル作成に取り組みました。活動年数の多い少ないにかかわらずマニュアルの手順に沿って進めることで、誰でもフレイル予防等の教室を開催出来る内容となっています。このマニュアルの活用を通して、多くの住民に正しい知識を伝えるとともに、皆が「フレイル予防・健康寿命延伸」という同じ目標に向かって健康づくり活動を促進することを願っています。

食生活改善推進員のボランティア活動は、対象となる人の自立を支援するとともに、推進員自身が自立し、活動をすることも求められています。地域の方々に積極的に伝達する場を作り、一人でも多くの人達にフレイル、低栄養予防の情報を発信していきましょう。

結びに、本マニュアルは、県・地区・市町協議会が試行錯誤しながらおよそ1年をかけて作成してきました。御協力いただいた皆様に御礼申し上げます。また、多大なる御指導、御支援をいただきました賛助会員様に心より感謝申し上げます。

栃木県食生活改善推進員協議会 会長 鈴木 美恵子

目次

1	指導マニュアルについて	1 ページ
2	とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成の手順書 ...	4 ページ
	■ 使い方.....	5 ページ
	(1) 開催の過程.....	6 ページ
	(2) 進行表.....	8 ページ
	(3) 講話項目一覧表.....	10 ページ
	(4) 講話内容構成表.....	13 ページ
3	とちぎフレイル予防サポーター養成の手順書	16 ページ
	■ 使い方.....	17 ページ
	(1) 開催の過程.....	18 ページ
	(2) 進行表.....	20 ページ
	(3) 講話項目一覧表.....	22 ページ
	(4) 講話内容構成表.....	23 ページ
4	フレイル予防教室開催の手順書	26 ページ
	■ 使い方.....	27 ページ
	(1) 開催の過程.....	28 ページ
	(2) 進行表.....	30 ページ
	(3) 講話項目一覧表.....	31 ページ
	(4) 教室内容構成表.....	32 ページ
5	手順書の共通資材	34 ページ
	■ 読み原稿.....	36 ページ
	■ 準備品リスト.....	49 ページ
	■ アンケート.....	50 ページ
	■ 募集チラシ.....	54 ページ
	■ 参考教材一覧.....	56 ページ
6	フレイルセルフチェック	58 ページ
	■ 使い方.....	59 ページ
	■ 質問一覧.....	60 ページ
	■ 各設問の確認事項.....	61 ページ

1 指導マニュアルについて

このマニュアルは、栃木県食生活改善推進員が地域活動（健康教室や個別訪問等）をとおして、地域住民に対し、フレイル予防を広めていくことを目的に作成しました。

マニュアルには、とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成講座およびとちぎフレイル予防サポーター養成講座の開催に係る手順書、フレイル予防教室の開催に係る手順書、フレイルセルフチェックの活用方法、啓発用のリーフレットを掲載しています。

また、フレイル予防のレシピは、別冊で作成しています。

会員一人一人がフレイル予防に係る知識を習得し、誰もが標準的な取組を行えるよう、このマニュアルを活用してください。

[とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成の手順書]

この手順書は、各種研修会の場において、食生活改善推進員を対象に、とちぎフレイル予防サポーター・リーダーを養成する際に活用します。

とちぎフレイル予防サポーター・リーダー

栃木県食生活改善推進員協議会が開催する「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成講座」の日程をすべて修了した方には「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー証」をお渡しします。地域住民にフレイル予防の重要性を伝えることができる知識や技術を身に付けることを期待します。

[とちぎフレイル予防サポーター養成の手順書]

この手順書は、地域の保健活動（教室や研修会等）において、地域住民を対象に、とちぎフレイル予防サポーターを養成する際に活用します。

とちぎフレイル予防サポーター

栃木県食生活改善推進員協議会が開催する「とちぎフレイル予防サポーター養成講座」の日程をすべて修了した方には「とちぎフレイル予防サポーター証」をお渡しします。フレイル予防を自ら実践するだけでなく、家族や友人にフレイル予防の重要性を広めていくことを期待します。

[フレイル予防教室開催の手順書]

この手順書は、フレイル予防アドバイザー等の専門職と連携し、通いの場や介護予防教室、健康教室等の地域住民向けのフレイル予防教室を実施する際に活用します。

とちぎフレイル予防アドバイザーとは：

県が養成した県民のフレイル対策を推進する地域の専門職（管理栄養士・栄養士、リハビリテーション専門職、保健師・看護師、薬剤師、ケアマネージャー、歯科衛生士）のこと。

[フレイルセルフチェック]

後期高齢者の質問票と栃木県が独自で作成した3つのチェック項目を併せた18項目で作成しています。通いの場や健康教室、健診会場などで活用できます。「毎日実践シート PART2 フレイルセルフチェックであなたの健康寿命を延ばしましょう」裏面のチェック表と併せて活用してください。

[フレイル予防関係リーフレット]

補食のとり方や、骨粗鬆症予防、年齢を重ねるにつれて低下する目や耳の機能、オーラルフレイルについてまとめたリーフレットです。

通いの場での健康教室や介護予防教室、健診会場や個別訪問など、様々な場面でフレイル予防の普及啓発に活用します。

[笑顔ハツラツレシピ]

フレイル予防のために必要なたんぱく質が豊富なレシピを別冊にて掲載しています。

誰でも簡単に短時間でできるレシピですので、健康教室やシニアカフェでの配付や、調理実習を行う際のメニューの参考にするなど、様々な場面で活用してください。

2. とちぎフレイル予防サポーター・リーダー 養成の手順書

2 とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成の手順書

この手順書は、食生活改善推進員を対象に、「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー」を養成するために活用するものです。

(1)開催の過程 (2)進行表 (3)講話項目一覧表 (4)講話内容構成表で構成されています。必要に応じて、準備品リスト(49ページ)やとちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成講座アンケート(50ページ)を活用しながら養成講座を開催してください。

「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー」を養成するためには、講話(3時間程度)と調理実習を実施し、フレイル予防について学んでいただく必要があります。

調理実習は、一食分の献立とし、主食・主菜・副菜のうち1品は必ず「笑顔ハツラツレシピ」から選んでください。

〔使い方〕

(1)開催の過程(6ページ)に基づき、準備から養成講座の開催、事業実施報告書の提出まで一連の流れを決定してください。担当者欄も設けているので、必要に応じて活用してください。

養成講座当日の進行については、(2)進行表(8ページ)を活用してください。

講話の内容は、(3)講話項目一覧表(10ページ)および(4)講話内容構成表(13ページ)を活用し、講師と事前に相談して決めましょう。なお、★が付いている項目は必須項目となりますので、必ず実施してください。

(4)講話内容構成表(13ページ)の空欄には、追加で行う内容を記入できます。(3)講話項目一覧表(10ページ)を活用し、★が付いていない項目を追加で依頼してもよいでしょう。

(I) 開催の過程

使用 者：食生活改善推進員・市町事務局・地区事務局

対 象 者：食生活改善推進員

目 的：とちぎフレイル予防サポーター・リーダーを養成する

内 容：I 講 話：概ね3時間程度（調理実習時間は含めない）

II 調理実習：「笑顔ハツラツ レシピ」を活用

※集団での調理実習が難しい場合は、自宅調理を可とする

必須教材：「みんなで元気にフレイル予防」「フレイルって知っていますか」

「毎日実践シート」「毎日実践シートPART2」

市町事務局連絡先（ ）

手順	内容	担当者
I 準備		
①開催内容の協議	協議会内の年間計画、養成人数・回数の検討	
②事業実施計画書の提出※	地区事務局へ提出	
③受講者の募集・決定	今後の活動が期待される会員や受講希望者等を募集	
④日時・場所・会場の決定	対象人数、場所等を考慮し選定	
⑤講師の選定	「とちぎフレイル予防アドバイザー登録者リスト」から選定	
⑥講師依頼	通知、講師謝金、旅費等確認	
⑦講師と打合せ	講話と調理実習について「講話項目一覧表」「講話内容構成表」を使用し内容を決定	
⑧役割分担	従事者（人数）の確認、担当の決定	
⑨参加者名簿の提出※	地区事務局へ提出	
⑩アンケート作成	「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成講座アンケート」（P50）を活用し作成 *設問内容を必要に応じて変更	
⑪認定証の配布準備	認定証に記載された氏名の確認	
⑫備品・資料の準備	講話と調理実習について「準備品リスト」（P49）に必要な備品等を記入、資料の印刷	

とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成の手順書

手順	内容	担当者
2 養成講座の開催		
※記録（写真）	会場の様子を記録	
①備品・資料の確認、会場設営	「準備品リスト」を使用し確認	
②受付		
③講座	「進行表」（P 8）を参考に進める	
③-1 講話	講話項目一覧表（P10）および講話内容構成表（P13）を活用し、講師と相談して決める	
③-2 調理実習	献立は1食分とし、主食・主菜・副菜のうち必ず1品は「笑顔ハツラツ レシピ」から選ぶ *自宅調理の場合は実施確認を行うこと	
③-3 認定証の配布		
③-4 アンケート実施	アンケート配布、回収	
④会場の撤収		
3 事業実施報告書の提出		
① 作成・提出※	地区事務局へ提出	

※ 計画書、名簿、報告書の様式および提出期限については、県事務局より年度ごとに通知

★当日の従事者

～ Memo ～

(2) 進行表

時間	担当	読み原稿
1 あいさつ		
		<p>本日は「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成講座」へのご参加ありがとうございます。</p> <hr/> <p>本日司会を務めます、_____市町食生活改善推進員の_____です。よろしく申し上げます。</p> <p>はじめに、資料の確認をさせていただきます。 (配布資料を読み上げる)</p> <p>資料に不足のある方は、手を挙げてお知らせください。</p>
2 目的説明		
		<p>本養成講座は、食生活改善推進員を対象に、フレイルに関する知識を習得し、家族や友人、お隣さんやお向かいさんなど地域住民にフレイル予防の重要性を伝えることができる「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー」を養成することを目的として開催します。</p> <p>本養成講座をすべて修了した方には、「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー証」をお渡ししますので、学んだ内容を通いの場や介護予防教室、健康教室などで活用し、フレイル予防の普及啓発にご協力ください。</p> <p>本日はどうぞよろしく申し上げます。</p>
3 講話		
		<p>講話に入ります。</p> <p>(講話の内容)</p> <p>(講師の紹介)</p> <p>_____先生、よろしく申し上げます。</p> <p>(講話が終了したら)</p> <p>_____先生、ありがとうございました。</p> <p>※講話が複数ある場合には繰り返す。</p>

とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成の手順書

時間	担当	読み原稿
4 終わりに		
		<p>本養成講座の日程がすべて修了しましたので、本日（または後日）「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー証」をお渡しします。</p> <p>名前を記入したものをお渡ししますので、誤りがないかご確認をお願いします。修正がある場合には、この後お知らせください。</p> <p>今回お渡しする「とちぎフレイル予防サポーター・リーダー証」は大切に保管してください。</p> <p>また、本養成講座を修了した方は、名簿に登録させていただきますので、ご了承ください。名簿の個人情報につきましては、修了者把握にのみ使用し、目的以外での使用や、第三者に提供をすることはありません。</p>
5 アンケートについて		
		<p>最後にアンケートへの協力をお願いします。</p> <p>今後の養成講座をよりよいものにしていくために活用します。</p> <p>感想やご意見等ありましたら、お気軽にお書きください。</p> <p>アンケート用紙は、帰りに回収ケースにお入れください。</p> <p>よろしくをお願いします。</p>
6 あいさつ		
		<p>本日は、本講座のご参加ありがとうございました。</p> <p>気をつけてお帰りください。</p>

(3) 講話項目一覧表

「専門職のためのフレイル予防指導者カード」の項目をまとめたものです。

「みんなで元気にフレイル予防」の説明手順に載っているものは必須項目です。

指導者カード			必須項目	到達目標（学びのポイント）
領域	スライド	指導内容		
フレイルの理解	①	フレイルについて理解しよう	★	フレイルについて理解し、正しくフレイルチェックができる。 フレイル予防の3つの柱について説明できる。
	②	フレイルの症状を知ろう	★	
	③	フレイルにならない生活をしよう	★	
栄養（食習慣）	⑩	1日3食規則正しくとろう	★	欠食のリスクや、食事の基本（主食・主菜・副菜）について説明できる。
	⑩	主食、主菜、副菜をそろえよう	★	
	⑪	多様な食品を食べてフレイル予防（1日に10食品群とろう）	★	食品群の区分と適量が説明できる。
	⑫	1日に10食品群をとるためのポイント	★	栄養を偏りなくとるポイントが説明できる。
	⑬	体（筋肉・血液・骨や歯）をつくる食品	★	筋肉・血液・骨や歯をつくる食品を説明できる。
	⑭	たんぱく質を多く含む食品の食事例	★	食べ方のコツを説明できる。
	⑮	食べて元気にフレイル予防（厚生労働省）		動画・パンフレット (https://www.mhlw.go.jp/content/000620854.pdf) 
	⑯	1日に必要な食品の目安	★	1日に必要な食品の目安が分かり、説明できる。
	⑰	骨を強くする食品（骨粗鬆症予防）		偏った食事の健康への影響が分かる。
	⑱	食塩が多い食品とその影響		
⑲	炭水化物に偏った食事・間食の影響			
口腔機能	⑳	オーラルフレイルについて知ろう	★	口腔機能とフレイルの関係について説明できる。
	㉑	おいしく食べるためのお口のケア	★	口内環境を整えるメリットについて説明できる。
	㉒			
	㉓	正しいブラッシング		正しい歯磨きの方法が分かる。
	㉔	入れ歯のケア		正しい手入れの方法が分かる。
㉕	食べる前の口腔体操	★	口腔体操の方法が実践でき、説明できる。	

とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成の手順書

指導者カード			必須項目	到達目標（学びのポイント）
領域	スライド	指導内容		
運動・転倒 (身体活動)	③⑦	運動の効果	★	運動の効果が説明できる。
	③⑦	ウォーキングを続けるコツ		自分に合った目標が立てられる。
	③⑧～ ④②	ロコトレで筋力トレーニングをしよう	★	高齢者の転倒予防の重要性が分かり、準備運動や簡単なトレーニング方法を紹介できる。
	④③	運動前の準備運動	★	
		ロコモティブシンドローム		ロコモティブシンドロームの原因、リスクが分かる。
		サルコペニア		サルコペニアのリスクが分かる。
社会参加	⑤⑥	外出をしよう	★	外出をして友人や家族と交流をもち、地域活動などのやりがいを見つけることの重要性について説明できる。
	⑤⑥	友人、知人などと交流しよう	★	
	⑤⑥	楽しくやりがいのある地域活動などを見つけて社会貢献しよう	★	
		身近に相談できる人をつくろう		相談・支援の案内先が分かる。
心身の 健康管理	④	規則正しい生活をこころがけよう	★	規則正しい生活リズムについて理解し自分の健康習慣の目標を立てることができる。
	④	自分の健康習慣をみつけよう	★	
	⑤	こころの健康を保つ習慣づくりをしよう	★	
	⑥	うつ病の症状を知り早めに相談しよう		うつの原因や症状、相談先が分かる。
	⑦	健（検）診を受けよう	★	定期的な健康管理の重要性について理解し、周知できる。
	⑦	かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもとう	★	個人の状態を把握しているかかりつけ医をもつことのメリットが分かる。
	⑦	かかりつけ薬局をもとう	★	
	⑦	感染症の対策をしよう		感染症予防や重症化予防の重要性が分かる。

とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成の手順書

指導者カード			必須項目	到達目標（学びのポイント）
領域	スライド	指導内容		
体重測定と健康管理	⑧	定期的に体重測定をしよう	★	体重管理の必要性について理解し、説明できる。 体重変化に対し、正しい評価ができる。
	⑧	正しい体重測定と評価方法	★	
	⑧	適正体重を知ろう	★	BMIについて理解する。
	⑨	低栄養と体重の関係	★	フレイルサイクル（低栄養からの悪循環）について理解する。
生活習慣病の重症化予防	④④	生活習慣病の重症化予防が必要な背景	★	生活習慣病のリスクが分かる。
	④⑤	注意が必要な生活習慣と生活習慣病		生活習慣病の原因となる習慣が分かる。
認知機能		認知症の症状を知り早期発見・早期治療をしよう		早期治療で、症状の改善が期待できることが分かる。
	⑤⑤	認知症を予防するための生活習慣	★	生活習慣の改善が認知症予防につながる事が分かる。
		認知症の前段階である軽度認知障害(MCI)について知ろう		軽度認知症での適切な対応が分かる。
		認知機能の低下を受け入れながら自分らしい生活をしよう		認知症を理解し、個々に合った生活スタイルを考えることができる。
		認知機能を悪化させないための生活をしよう		
	⑤⑤	家族や友人が認知症になった時の関わり方		

(4) 講話内容構成表

「みんなで元気にフレイル予防」の説明手順に沿った流れを記載しています。

I 講話

1 フレイルの理解

説明順	指導者カード スライドNo.	内容	目安 時間	必須 項目
	①	フレイルについて理解しよう	20分	★
	②	フレイルの症状を知ろう		★
	③	フレイルにならない生活をしよう		★

2 栄養

説明順	指導者カード スライドNo.	内容	目安 時間	必須 項目
	⑩	1日3食規則正しくとろう	60分	★
		主食、主菜、副菜をそろえよう		★
	⑪	多様な食品を食べてフレイル予防(1日10食品群とろう)		★
	⑫	1日に10食品群をとるためのポイント		★
	⑬	体(筋肉・血液・骨や歯)をつくる食品		★
	⑭	たんぱく質を多く含む食品の食事例		★
	⑯	1日に必要な食品の目安		★

3 口腔機能

説明順	指導者カード スライドNo.	内容	目安 時間	必須 項目
	⑳	オーラルフレイルについて知ろう	30分	★
	㉑ ㉒	おいしく食べるためのお口のケア		★
	㉓	食べる前の口腔体操		★

*指導者カードとはとちぎフレイル予防アドバイザーが使用する共通の指導教材です。

とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成の手順書

4 運動・転倒

説明順	指導者カード スライドNo.	内容	目安 時間	必須 項目
	③⑦	運動の効果	15分	★
	③⑧～④②	ロコトレで筋力トレーニングをしよう		★
	④③	運動前の準備運動		★

5 社会参加

説明順	指導者カード スライドNo.	内容	目安 時間	必須 項目
	⑤⑥	外出をしよう	15分	★
		友人・知人などと交流しよう		★
		楽しくやりがいのある地域活動などを見つけて社会貢献しよう		★

6 健康習慣

説明順	指導者カード スライドNo.	内容	目安 時間	必須 項目
	④	規則正しい生活をこころがけよう	40分	★
		自分の健康習慣をみつけよう		★
	⑤	こころの健康を保つ習慣づくりをしよう		★
	⑦	健(検)診を受けよう		★
		かかりつけ医、かかりつけ歯科医をもとう		★
		かかりつけ薬局をもとう		
	⑧	定期的に体重測定をしよう		★
		正しい体重測定と評価方法		★
		適正体重を知ろう		★
	⑨	低栄養と体重の関係		★
	④④	生活習慣病の重症化予防が必要な背景		★
	⑤⑤	認知症を予防するための生活習慣		★

*指導者カードとはフレイル予防アドバイザーが使用する共通の指導教材です。

II 調理実習

調理実習の献立は1食分とし、主食・主菜・副菜のうち1品は必ず「笑顔ハツラツレシピ」から選ぶ

説明順	内容
主食	料理名：
	〈材料〉
主菜	料理名：
	〈材料〉
副菜	料理名：
	〈材料〉
その他	料理名：
	〈材料〉

3. とちぎフレイル予防サポーター 養成の手順書

3 とちぎフレイル予防サポーター養成の手順書

この手順書は、地域住民を対象に、「とちぎフレイル予防サポーター」を養成するために活用するものです。

(1)開催の過程 (2)進行表 (3)講話項目一覧表 (4)講話内容構成表で構成されています。必要に応じて、読み原稿 (36ページ) や 準備品リスト (49ページ)、とちぎフレイル予防サポーター養成講座アンケート (51ページ)、スタッフアンケート (53ページ)、「とちぎフレイル予防サポーター」募集チラシ (54ページ) を活用しながら養成講座を進めてください。

「とちぎフレイル予防サポーター」を養成するためには、講話を90分程度実施し、フレイル予防について学んでいただく必要があります。

【使い方】

(1)開催の過程 (18ページ) に基づき、準備から養成講座の開催、事業実施報告書の提出まで一連の流れを決定してください。担当者欄も設けているので、必要に応じて活用してください。

養成講座当日の進行については、(2)進行表 (20ページ) を活用してください。

(3)講話項目一覧表 (22ページ) の項目は全て必須項目となります。

(4)講話内容構成表 (23ページ) を活用し、当日の説明の流れを確認しましょう。なお、空欄には追加で話したい内容があれば、記入してください。

(3)講話項目一覧表 (22ページ) と(4)講話内容構成表 (23ページ) には、項目に対応した読み原稿の番号も付けているので、読み原稿 (36ページ) と併せて、内容を事前に確認してください。

(1) 開催の過程

使用 者：食生活改善推進員

対 象 者：地域住民

目 的：とちぎフレイル予防サポーターを養成する

講習時間：90分程度（調理実習時間は含めない）

必須教材：「フレイルって知っていますか」

「毎日実践シート」

市町事務局連絡先（ ）

手順	内容	担当者
I 準備		
①開催内容の協議	内容、養成人数、回数の決定 (依頼された場合は、依頼元と打合せ) *「講話項目一覧表」(P22)の項目をすべて入れる。追加がある場合には、「講話内容構成表」(P23)に記入する。	
②事業実施計画書の提出※	地区事務局へ提出	
③日時・場所・会場の決定	対象人数、場所等を考慮し選定	
④受講者の募集	チラシ配布：「募集チラシ」(P54)を活用し作成 広報誌掲載：市町事務局に依頼 声 かけ：友人や知人に声かけ	
⑤役割分担	従事者（人数）の確認、担当の決定	
⑥参加者名簿の提出※	地区事務局へ提出	
⑦アンケート作成	「とちぎフレイル予防サポーター養成講座アンケート」(P51)「スタッフアンケート」(P53)を活用し作成 *設問内容を必要に応じ変更	
⑧認定証の配布準備	認定証に記載された氏名の確認	
⑨備品・資料の準備	「準備品リスト」(P49)に必要な備品等を記入 資料の印刷	

とちぎフレイル予防サポーター養成の手順書

手順	内容	担当者
2 養成講座の開催		
※記録（写真）	会場の様子を記録	
①備品・資料の確認、会場設営	「準備品リスト」を使用し確認	
②受付		
③講話	「進行表」（P20）を参考に進める	
③-1 講話	講話項目一覧表（P22）および講話内容構成表（P23）を活用し決定	
③-2 認定証配布		
③-3 アンケート実施	アンケート配布、回収	
④会場の撤収		
3 スタッフアンケート実施		
4 実施報告書作成、提出		
①作成・提出※	地区事務局へ提出	

※計画書、名簿、報告書の様式および提出期限については、県事務局より年度ごとに通知

★当日の従事者

～ Memo ～

(2) 進行表

時間	担当	読み原稿
1 あいさつ		
		<p>本日は「とちぎフレイル予防サポーター養成講座」へのご参加ありがとうございます。</p> <p>本日司会を務めます、_____市町食生活改善推進員の_____です。よろしく申し上げます。</p> <p>はじめに、資料の確認をさせていただきます。 (配布資料を読み上げる)</p> <p>資料に不足のある方は、手を挙げてお知らせください。</p>
2 目的説明		
		<p>本養成講座は、地域のフレイル予防を推進する「とちぎフレイル予防サポーター」を養成することを目的に開催します。</p> <p>「とちぎフレイル予防サポーター」とは、フレイル予防の基本について学び、自らが予防に励むだけでなく、家族や友人に伝えることができる人のことです。</p> <p>本養成講座をすべて修了した方には、「とちぎフレイル予防サポーター証」をお渡ししますので、学んだ内容を御自身で実践するだけでなく、ご家族やご友人にも伝えていただき、フレイル予防を地域に広めていきましょう。</p> <p>本日の講座では、まずフレイルとは何か知った上で、フレイル予防に関係する、栄養・口腔機能、運動、社会参加について学びます。</p> <p>講座の時間は、____分です。</p> <p>本日はどうぞよろしく申し上げます。</p>
3 講話		
		<p>講話に入ります。</p> <p>(講話の内容)</p> <p>_____さん、よろしく申し上げます。</p> <p>(講話が終了したら)</p> <p>_____さん、ありがとうございました。</p> <p>※講話が複数ある場合には繰り返す。</p>

とちぎフレイル予防サポーター養成の手順書

時間	担当	読み原稿
4 終わりに		
		<p>本養成講座を修了された皆様には、本日（または後日）「とちぎフレイル予防サポーター証」をお渡しします。名前を記入したものをお渡ししますので、誤りがないかご確認をお願いします。修正がある場合には、この後お知らせください。なお、今回お渡しする「とちぎフレイル予防サポーター証」は大切に保管してください。</p> <p>*「とちぎフレイル予防サポーター」の名簿作成は任意。 各市町の取扱により説明する。（市町事務局へ事前に確認する）</p> <p>～ Memo ～</p>
5 アンケートについて		
		<p>最後にアンケートへの協力をお願いします。 今後の養成講座をよりよいものにしていくために活用します。 感想やご意見等ありましたら、お気軽にお書きください。 アンケート用紙は、帰りに回収ケースにお入れください。 よろしくをお願いします。</p>
6 あいさつ		
		<p>本日は、本講座のご参加ありがとうございました。 気をつけてお帰りください。</p>

(3) 講話項目一覧表

「みんなで元気にフレイル予防」の項目と説明のポイントをまとめたものです。

リーフレット項目 「みんなで元気にフレイル予防」		読み 原稿	説明のポイント
1	心も体も自分らしく豊かな生活を送るために	—	毎日実践シートを活用した健康づくり(導入)
2	フレイルを理解しましょう	1-1	フレイルの状態について伝える。
3	フレイルチェックをしましょう	1-2	項目を説明し、正しくフレイルチェックを行う。
		1-3	フレイル予防の3本柱と生活習慣病の関連を伝える。
4	栄養(食習慣)	2-1	高齢者の食事傾向を伝える。
	◆フレイル予防になる10食品群の食品を知りましょう	2-1	10食品群の目安量を伝える。
	◆食べたものに○をつけてみましょう	2-2	表の使い方を伝える。
	◆食事の基本を知りましょう	2-3	1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる方法を伝える。
5	口腔機能	3-1	口腔機能とフレイルの関係について伝える。
		3-1	口腔体操を実践する。
6	運動(身体運動) *運動・転倒	4-1	運動効果や、継続のコツを伝える。
		4-1	簡単な体操を実践する。
7	社会参加	5-1	外出や人との交流の効果について伝える。
		5-1	簡単に楽しくできる社会参加を考える。
8	毎日の健康習慣づくりをしましょう		
	○規則正しい生活リズム	6-1	規則正しい生活習慣について伝える。
	○定期的に体重測定を行い記録しましょう	6-1	体重測定タイミングと体重変化の基準を伝える。
	○定期健(検)康診断を受けましょう	6-1	健(検)診受診による定期的な健康状態の把握を勧める。
	○ほっと一息リラックスできることをみつけましょう	6-1	リラックスできることを見つける。
	○私の健康習慣をつくりましょう	6-1	健康習慣の目標を立てる。
他	とちぎフレイル予防サポーターに期待すること	7-1	自身のフレイル予防と身近な方への啓発をお願いする。

(4) 講話内容構成表

「みんなで元気にフレイル予防」の説明手順に沿った流れを記載しています。

1 フレイルの理解

説明順	読み原稿 ページ	内容	目安 時間	必須 項目
	P36 1-1	フレイルを理解しましょう	15分	★
	P37 1-2	フレイルのセルフチェックをしましょう		★
	P38 1-3	フレイルにならない生活をしよう		★

2 栄養

説明順	読み原稿 ページ	内容	目安 時間	必須 項目
	P39 2-1	フレイル予防になる10食品群の食品を知りましょう	30分	★
	P41 2-2	食べたものに○をつけましょう		★
	P42 2-3	食事の基本を知りましょう		★

3 口腔機能

説明順	読み原稿 ページ	内容	目安 時間	必須 項目
	P43 3-1	口腔機能	10分	★

4 運動・転倒

説明順	読み原稿 ページ	内容	目安 時間	必須 項目
	P44 4-1	運動（身体活動）	15分	★

とちぎフレイル予防サポーター養成の手順書

5 社会参加

説明順	読み原稿 ページ		内容	目安 時間	必須 項目
	P45	5-1	社会参加	3分	★

6 健康習慣

説明順	読み原稿 ページ		内容	目安 時間	必須 項目
	P46	6-1	規則正しい生活リズム	15分	★
			定期的に体重測定を行い記録しましょう		★
			定期健(検)康診断を受けましょう		★
			ほっと一息リラックスできることをみつけましょう		★
			私の健康習慣をつくりましょう		★

7 その他の項目

説明順	読み原稿 ページ		内容	目安 時間	必須 項目
	P48	7-1	とちぎフレイル予防サポーターに期待すること	2分	★

～ Memo ～

4. フレイル予防教室開催の手順書

4 フレイル予防教室開催の手順書

この手順書は、地域住民を対象に、フレイル予防教室を開催するために活用するものです。とちぎフレイル予防サポーターの養成は含みません。

(1)開催の過程 (2)進行表 (3)講話項目一覧表 (4)教室内容構成表で構成されています。必要に応じて、読み原稿(36ページ)や準備品リスト(49ページ)、フレイル予防教室アンケート(52ページ)、スタッフアンケート(53ページ)、「フレイル予防教室」募集チラシ(55ページ)を活用しながら養成講座を進めてください。

〔使い方〕

(1)開催の過程(28ページ)に基づき、準備から教室の開催、報告まで一連の流れを決定してください。担当者欄も設けているので、必要に応じて活用してください。

教室当日の進行については、(2)進行表(30ページ)を活用してください。

(4)教室内容構成表(32ページ)から、教室のパターンを選択し、(3)講話項目一覧表(31ページ)を参考に、当日の講話内容を決めてください。なお、★が付いている項目は必須項目、☆は教室の内容により選択必須となる項目となります。空欄には、追加で行う内容を記入できます。(3)講話項目一覧表(31ページ)を活用し、★や☆が付いていない項目を追加してもよいでしょう。

(3)講話項目一覧表(31ページ)と(4)教室内容構成表(32ページ)には、項目に対応した読み原稿の番号も付けているので、読み原稿(36ページ)も併せて活用できます。

※講話の他に実践を行う場合(教材の例)

調理実習：笑顔ハツラツレシピ など

口腔体操：毎日実践シート〔口腔体操〕 など

運動教室：毎日実践シート〔足腰を鍛えて転倒予防〕 など

(I) 開催の過程

使用 者：食生活改善推進員

対 象 者：地域住民

目 的：フレイル予防の啓発

使用教材：・

・
・

使用推奨 リーフレット

- ・「フレイルって知っていますか」
- ・「毎日実践シート」
- ・「毎日実践シートPART2」
- ・「補食（おやつ）をフレイル予防に役立てよう！」
- ・「骨折予防がフレイル予防に」
- ・「加齢による目や耳の機能低下を見過ごさないで」
- ・「オーラルフレイルを予防しよう！」

市町事務局連絡先（ ）

手順	内容	担当者
I 準備		
①開催内容の協議	主催先（依頼元）、対象者、人数の確認	
②日時・場所・会場の決定	対象人数、場所等を考慮し選定	
③内容の決定	「教室内容構成表」（P32）の4つの開催形態を参考に内容を決定 *必須項目は必ず入れる	
④受講者の募集	チラシ配布：「募集チラシ」（P55）を活用し作成 広報誌掲載：市町事務局に依頼 声かけ：友人や知人に声かけ	
⑤役割分担	従事者（人数）の確認、担当の決定	
⑥アンケート作成	「フレイル予防教室アンケート」（P52） 「スタッフアンケート」（P53）を活用し作成 *設問内容を必要に応じ変更	
⑦備品・資料の準備	講話および各種実践について「準備品リスト」（P49）に必要な備品等を記入 資料の印刷	

フレイル予防教室開催の手順書

手順	内容	担当者
2 教室		
※記録（写真）	会場の様子を記録	
①備品・資料の確認、 会場設営		
②受付		
③教室	「進行表」（P30）を参考に進める *教室の目的に合わせ追記し使用	
③-1 講話	講話項目一覧表(P31)および教室内容構成表 (P32)を活用し決定	
（実践）調理実習	笑顔ハツラツレシピを参考に実施	
（実践）口腔体操	毎日実践シートを参考に実施	
（実践）運動教室	毎日実践シートを参考に実施	
③-2 アンケート実施	アンケート配布、回収	
④会場の撤収		
3 スタッフアンケート実施		
4 報告		
①作成・提出※	地区事務局へ提出	

※報告書の様式および提出期限については、県事務局より年度ごとに通知

★当日の従事者

～ Memo ～

(2) 進行表

時間	担当	読み原稿
1 あいさつ		
		<p>本日は「 」のご参加 ありがとうございます。</p> <p>本日司会を務めます、_____市町食生活改善推進員の_____です。 よろしくお願いいたします。</p> <p>はじめに、資料の確認をさせていただきます。 (配布資料を読み上げる) 資料に不足のある方は、手を挙げてお知らせください。</p>
2 目的説明		
		<p>今回の教室では、フレイルの予防方法を知ることを目的とし、 「 」について学びます。</p> <p>教室の時間は、____分です。 本日はどうぞよろしくお願いいたします。</p>
3 講話		
		<p>講話に入ります。 (講話の内容) _____さん、よろしくお願いいたします。 (講話が終了したら) _____さん、ありがとうございました。</p> <p>※講話が複数ある場合には繰り返す。</p>
4 アンケートについて		
		<p>最後にアンケートへの協力をお願いします。 今後の教室をよりよいものにしていくために活用します。感想や ご意見等ありましたら、お気軽にお書きください。 アンケート用紙は、帰りに回収ケースにお入れください。 よろしくお願いいたします。</p>
5 あいさつ		
		<p>本日は「 」のご参加 ありがとうございました。気をつけてお帰りください。</p>

(3) 講話項目一覧表

「みんなで元気にフレイル予防」の項目と説明のポイントをまとめたものです。

教室の目的に応じて講話内容を選択してください。(★：必須項目、☆：選択必須項目)

リーフレット項目 「みんなで元気にフレイル予防」		読み 原稿	必須 項目	説明のポイント
1	心も体も自分らしく豊かな生活を送るために	—	—	毎日実践シートを活用した健康づくり(導入)
2	フレイルを理解しましょう	1-1	★	フレイルの状態について伝える。
3	フレイルチェックをしましょう	1-2	★	項目を説明し、正しくフレイルチェックを行う。
		1-3	★	フレイル予防の3本柱と生活習慣病の関連を伝える。
	栄養(食習慣)	2-1		高齢者の食事傾向を伝える。
4	◆フレイル予防になる10食品群の食品を知りましょう	2-1	☆	10食品群の目安量を伝える。
	◆食べたものに○をつけてみましょう	2-2	☆	表の使い方を伝える。
	◆食事の基本を知りましょう	2-3	☆	1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べる方法を伝える。
5	口腔機能	3-1	☆	口腔機能とフレイルの関係について伝える。
		3-1	☆	口腔体操を実践する。
6	運動(身体運動) *運動・転倒	4-1	☆	運動効果や、継続のコツを伝える。
		4-1	☆	簡単な体操を実践する。
7	社会参加	5-1		外出や人との交流の効果について伝える。
		5-1		簡単に楽しくできる社会参加を考える。
	毎日の健康習慣づくりをしましょう			
	○規則正しい生活リズム	6-1		規則正しい生活習慣について伝える。
	○定期的に体重測定を行い記録しましょう	6-1		体重測定のコツと体重変化の基準を伝える。
8	○定期健(検)康診断を受けましょう	6-1		健(検)診受診による定期的な健康状態の把握を勧める。
	○ほっと一息リラックスできることをみつけましょう	6-1		リラックスできることを見つける。
	○私の健康習慣をつくりましょう	6-1		健康習慣の目標を立てる。

(4) 教室内容構成表

フレイルの理解（講話のみ）

	読み原稿		必須項目
講話	1-1	フレイルを理解しましょう	P36 ★
	1-2	フレイルチェックをしましょう	P37 ★
	1-3	フレイルにならない生活をしよう	P38 ★

*必要に応じて内容を追記する

フレイルの理解（講話）+調理実習

	読み原稿		必須項目
講話	1-1	フレイルを理解しましょう	P36 ★
	1-2	フレイルチェックをしましょう	P37 ★
	1-3	フレイルにならない生活をしよう	P38 ★
	2-1	フレイル予防になる10食品群の食品を知りましょう	P39 ☆
	2-2	食べたものに○をつけましょう	P41 ☆
	2-3	食事の基本を知りましょう	P42 ☆

*必要に応じて内容を追記する

	分類	当日の献立
	調理実習	主食
主菜		
副菜		

*1品は「笑顔ハツラツレシピ」から選ぶ

フレイル予防教室開催の手順書

フレイルの理解（講話）+口腔体操

		読み原稿	必須項目
講話	1-1	フレイルを理解しましょう	P36 ★
	1-2	フレイルチェックをしましょう	P37 ★
	1-3	フレイルにならない生活をしよう	P38 ★
	3-1	口腔機能	P43 ☆

*必要に応じて内容を追記する

		体操内容
口腔 体操		

*「毎日実践シート」を参考に実施する

フレイルの理解（講話）+運動教室

		読み原稿	必須項目
講話	1-1	フレイルを理解しましょう	P36 ★
	1-2	フレイルチェックをしましょう	P37 ★
	1-3	フレイルにならない生活をしよう	P38 ★
	4-1	運動（身体活動）	P44 ☆

*必要に応じて内容を追記する

		運動内容
運動 教室		

*「毎日実践シート」を参考に実施する

5. 手順書の共通資材



5 手順書の共通資材

◆読み原稿(36~48ページ)

読み原稿の「あなたが伝えたいこと」は、追加で説明したいことや、用語のメモなど、ご自由に活用ください。

◆準備品リスト(49ページ)

空欄には、必要物品を記入し活用ください。

◆アンケート(50~53ページ)

講座や教室の理解度を測るための受講者用のアンケートとスタッフアンケートを掲載しています。

50ページ：とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成講座アンケート

51ページ：とちぎフレイル予防サポーター養成講座アンケート

52ページ：フレイル予防教室アンケート

53ページ：スタッフアンケート

*必要に応じて内容を修正し活用してください。

◆募集チラシ(54、55ページ)

基準となる様式を掲載しています。必要な情報を追記してご使用ください。

(※養成講座名の変更はしないこと。)

54ページ：とちぎフレイル予防サポーター募集チラシ

55ページ：フレイル予防教室募集チラシ

◆参考教材一覧(56ページ)

フレイル予防の参考としていただきたい冊子やリーフレットを一覧にしています。

リーフレットの原本については、事務局にお問い合わせください。

健康長寿とちぎWEBにも掲載していますので、印刷して使用することもできます。

■講話の読み原稿

I フレイルの理解

I-1 フレイルを理解しましょう

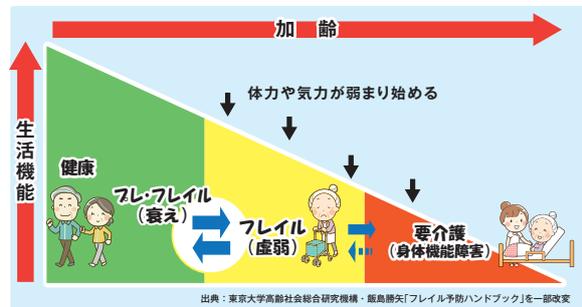
【読み原稿】

「フレイル」という言葉を聞いたことはありますか？

歳を重ねるにつれて体力や気力などが低下します。

フレイルとは高齢期の病気や老化などの影響による「ささいな衰え」をきっかけにして生活機能が低下し、将来、要介護状態になる危険性が高い状態のことで「虚弱（きよじゃく）」を意味します。生活機能の自立度が高い「健康」と日常生活動作に障害がある「要介護状態」との間に位置しています。

しかし、フレイルになったとしても、適切に生活習慣を改善することで健康に戻ることもできます。逆に適切な改善ができないと要介護に進んでしまう状態になるので、早期に予防することが健康寿命の延伸につながっていきます。



【あなたが伝えたいこと】

【ワンポイントアドバイス】

フレイルは、適切な対策を行うことで、健康な状態に戻る可能性をもっています。自分は大丈夫ではなく、ささいな衰えに気づき、適切に生活習慣を改善していくことが必要です。

1-2 フレイルチェックをしましょう

【読み原稿】

それでは「フレイル」を理解したところで、フレイルチェックをしてみましょう！



□6か月間で体重が2～3kg 減った

ここでいう体重の減少は、自分が意図としない体重減少のことです。ダイエット目的や生活習慣病などにより医師の指示で減量した場合は該当しません。

□疲れやすくなった

運動や外出が多くて最近疲れを感じるという場合は該当しません。
「わけもなく疲れた感じがする」ということはありませんか？

□体を動かすことが減った

最近外出がおっくうになり、家にこもることが多くなったということはありませんか？

□筋力（握力）が低下した

ペットボトルのふたが開かないということはありませんか？

□歩くのが遅くなった

「信号のある横断歩道で青信号のうちに渡りきれなくなった」ということはありませんか？

5つのチェック項目のうち、ひとつでもあてはまる方は、「毎日実践シート」を利用して、今日からフレイル予防に取り組みましょう。

あてはまるものがない方も、今の生活を維持できるように「毎日実践シート」を利用して定期的にセルフチェックを行いましょう。

【あなたが伝えたいこと】

1-3 フレイルにならない生活をしよう

【読み原稿】

フレイルを予防するための3本柱は「栄養・運動・社会参加」です。

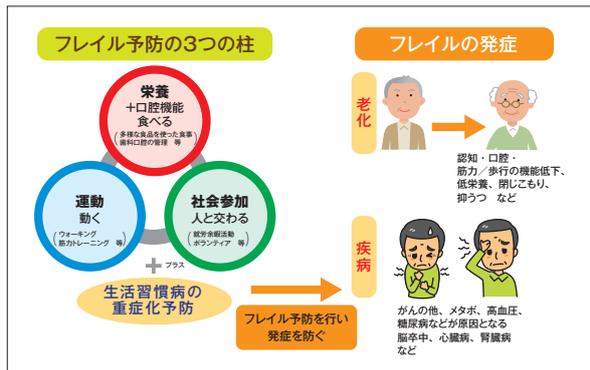
「栄養」はバランスのとれた食事をとることに加え、美味しく食べるためには、口の中の状態も大切ですので、「栄養」には口腔機能も含まれます。

「運動」は筋肉を維持し活動や生命を維持するために必要です。

「社会参加」は人と交わることです。家族や友人、地域の人との会話や食事、趣味の活動やボランティア活動、運動などがあります。

この3本柱を基本として予防をします。

そして、この3本柱に大きく関わり、重要なのは「生活習慣病の重症化予防」です。高血圧・糖尿病・脂質異常症などを悪化させないことが、日常生活に支障がでないようにするためにとても大切なことなのです。



*専門職のためのフレイル予防指導者カード 参照

【あなたが伝えたいこと】

【ワンポイントアドバイス】

生活習慣病などにより食生活や運動について医師の指示がある場合は、医師の指示内容が優先となるので、必要に応じて説明を加えましょう。

2 栄養（食習慣）

2-1 フレイル予防になる10食品群の食品を知りましょう

【読み原稿】

まず、フレイル予防の3本柱、栄養・食習慣について説明します。

歳を重ねるにつれて食が細くなり1回の食事量や1日の食事量が減る傾向になります。さらに、口の中や体の衰えにより、肉などの硬いものを避けるようになり柔らかく食べやすいものを選ぶようになります。

食事の内容では、主食を含む炭水化物に偏りがちになり、いつもおなじような食品を選ぶ傾向があります。皆さんの家の冷蔵庫を想像してください。買い物するときはいつも決まった食品を購入する、冷蔵庫の中にいつも同じような食品が入っているということはないでしょうか？

フレイル予防には、たくさんの種類の食品を食べると良いことがわかってきました。食事は1日3食を基本とし、主食、主菜、副菜を揃えた食事が理想です。複数のたんぱく質を多く含む食品 肉・魚・卵・大豆・大豆製品やたくさんの種類の食品を使った食事を食べるように心がけましょう。

◆フレイル予防になる10食品群の食品を知りましょう

では、どんな食品をどのくらいの量を摂るといいのかお話ししていきます。

※「毎日実践シート」の「1日に10食品群をめざしましょう」のページを示して説明

①肉類、②魚介類、③卵、④大豆・大豆製品、⑤牛乳・乳製品、⑨果物は1日の目安を示しています。⑥緑黄色野菜、⑦海藻、⑧いも類の野菜類は1食分の目安を示しています。そして、⑩油脂は毎日の食事に適量使うようにします。

主食以外に 1日に10食品群をめざしましょう

①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩
肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物	油脂
牛・豚・鶏肉 肉加工品等	生魚 干物 魚加工品等	鶏卵 うずら卵 卵豆腐等	大豆・枝豆 豆腐・納豆 油揚げ等	牛乳 ヨーグルト チーズ等	小松菜 トマト かぼちゃ 人参等	ひじき わかめ のり もずく等	じゃが芋 さつまいも 里芋等	りんご みかん バナナ等	サラダ油 オリーブ油 バター等
主菜：肉・魚・卵・大豆製品のおかず				1日に牛乳 コップ1杯 かヨーグルト トカップ1 個分	副菜：野菜・いも・海藻のおかず			1日に適量 (食品中の 脂・油も 含む)	
1日にそれぞれ片手のひら分					毎食に生野菜なら両手分 加熱野菜なら片手分			1日に 1回	
筋肉や血液などを つくる たんぱく質が 多い食品				骨や歯を つくる カルシウムが 多い食品		体の調子を整える ビタミン・ミネラルが多い食品			エネルギー源

【読み原稿】

この10食品群の中には主食は含まれていませんが、先に説明したように「1日の食事は3食、主食・主菜・副菜」が基本となりますので、毎食 主食をとるようにします。

まず、①～⑤までの食品はたんぱく質を多く含む食品群です。

①肉類、②魚介類、③卵、④大豆・大豆製品はそれぞれ片手の手のひらに乗る分、4つ分を1日にとることをめざしましょう。

同じ食品を4つは良くはありません。たくさんの種類の食品をとるという観点から、できるだけ違う種類の食品でとることを目指してください。

⑤の牛乳・乳製品は牛乳ならコップ1杯、もしくは、ヨーグルトならカップ1個が1日分です。牛乳、ヨーグルトの両方とりたい場合は、低脂肪や脂肪ゼロの食品を選ぶ、もしくはそれぞれの量を減らしてとりましょう。

⑥～⑧の野菜は生野菜なら両手に乗る分、加熱した野菜なら片手に乗る分を1食分の目安に1日3つ分とるようにしましょう。

⑨果物は1日に1回はとるようにしましょう。とり過ぎには注意し、りんご半分とみかん1個くらいまでにしましょう。(1日分)

⑩油脂はエネルギー源となるため適量とりましょう。主に①～⑤の食品群に脂質が含まれる食品もあるので、1日の食事としてとる量を考える必要があります。

食品の働きとして、肉、魚、卵、大豆・大豆製品はたんぱく質が多く含まれ、筋肉や血液をつくる働きをし、牛乳・乳製品はカルシウムが多く含まれ、骨や歯をつくります。これらの食品は体をつくるもとになります。

緑黄色野菜、海藻、いも類、果物はビタミンやミネラルが多く含まれ、体の調子を整える働きがあります。

油脂はエネルギー源です。

説明した10食品群の食品の目安量を覚えて、毎日の食事に取り入れる工夫をしましょう。

【ワンポイントアドバイス】

油脂をとる量については、肉や魚、牛乳・乳製品などの食品に含まれる油脂量も合わせて考える必要があります。他に過体重などの要素も勘案しなければならないため、「適量とりましょう」という表現になっています。肥満や生活習慣病等で治療中の方は、そちらの指示に従うように伝えましょう。

2-2 食べたものに○をつけましょう

【読み原稿】

(時間があれば、参加者に10食品群のチェックをしてもらう)
この表は、朝食・昼食・夕食に食べた食品群に○をつけ、バランス良く食品がとれているか確認するための表です。

昨日1日に食べた食品を思い出して、食べたものに○をつけてみましょう。

朝食、昼食、夕食に○がひとつもつかない食品群がないかを確認しましょう。

○のつかない食品群で習慣的に食べていないと思う場合は、毎日の食事に取り入れるようにしましょう。

この表は、食事のとり方に偏りがいないか確認するための表です。自分の食事の傾向に気づき、不足している食品を積極的にとるように心がけましょう。

食事の内容が思い出せない時は、今日食べたものやこれから食べる予定の食品をチェックしてみてもよいでしょう。

食べたものに○をつけてみよう!

	肉類	魚介類	卵	大豆・大豆製品	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	海藻類	いも	果物類	油脂
朝食										
昼食										
夕食										



1日の中で1回も○がつかない食品はありませんでしたか? もしあったら、明日は積極的に食べるようにしましょう!



【あなたが伝えたいこと】

2-3 食事の基本を知りましょう

【読み原稿】

食事の基本は、1日3食、主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べることです。

- 主食とはごはん、パン、麺類のこと
- 主菜とは肉、魚、卵、大豆・大豆製品を主に使ったおかずのこと
- 副菜とは野菜、海藻類、いも類を主に使ったおかずのこと

です。肉や野菜がたくさん入った麺類などは、1品で主食、主菜、副菜をとることができます。

また、親子丼や、牛丼などの主食と主菜が一緒になっている場合は、これに野菜サラダや具沢山の野菜の汁物などを加えることで、バランスがよくなります。様々な食品をうまく組み合わせてとる方法もあります。必要に応じて使い分けてみましょう。

【あなたが伝えたいこと】

【ワンポイントアドバイス】

1日3食、主食、主菜、副菜を揃えることは理想ですが、生活の状況に応じて柔軟に対応することが必要です。料理を作ることが難しい場合には、配食サービスの利用や惣菜の購入、缶詰やレトルトなどの利用でもよいことを伝えましょう。

4 運動

4-1 運動(身体活動)

【読み原稿】

次にフレイル予防の3本柱、運動を説明します。

段差などのないところで、つまずいたりすることはありますか？

転倒予防には、日々のウォーキングに加え、足腰の筋力トレーニングが重要です。毎日少しの時間でも運動する時間をつくり、習慣化しましょう。

健康を維持するウォーキングの1日の目標歩数は、65歳以上の男女とも、40分以上の身体活動に相当する1日6,000歩以上です。また、この歩数は生活習慣病の予防にも効果があります。

運動時のケガを防ぐため、運動前後には必ずストレッチ(柔軟体操)を行うなど、準備運動や整理運動をしっかりと行いましょう。

また、高齢期の筋肉の維持には栄養をしっかりとることが大切です。運動の効果を上げるために、たんぱく質は不足しないようにとりましょう。

【実践】「足腰鍛えて転倒予防」を一通り読み上げ、簡単にできそうな体操を実践する。転倒に十分配慮し行う。

【あなたが伝えたいこと】



5 社会参加

5-1 社会参加

【読み原稿】

最後にフレイル予防の3本柱の社会参加を説明します。

高齢期は色々なストレス・機能の低下により気持ちが落ち込みやすく、社会とのつながりが薄くなりがちです。病気などがなく、健（検）診の結果なども問題がない場合でも、外出や

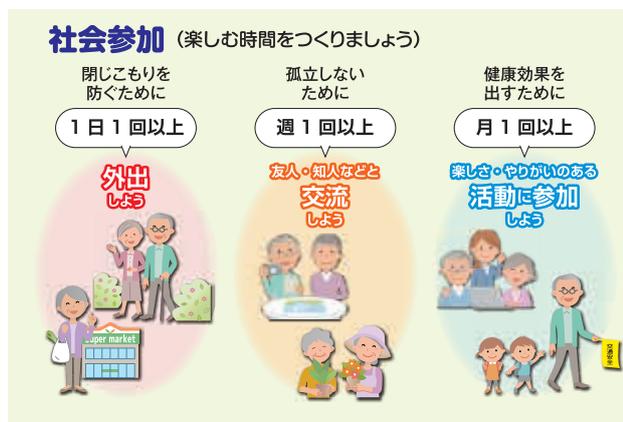
人との交流をせず家の中にばかりいると、精神・心理的・社会的な機能が落ち、フレイルの悪循環に陥りやすくなります。

地域のサークル活動や通いの場などに参加することや、ボランティア活動などの社会貢献をすることもよいでしょう。近所の人と話をすること、散歩をすること、買い物に行くこと、病院に行くことなどでも良いです。1日に1回以上、1週間に1回以上、1ヶ月に1回以上など計画を立てて、意識的に外出する機会を作りましょう。

〔実践〕簡単に楽しくできる社会参加を考えるなど、促してもよい。

ここまで、フレイル予防の3本柱、口腔機能を含めた栄養、運動、そして社会参加と説明してきました。

そして、これらを実践、継続していくことが大切です。



【あなたが伝えたいこと】

【ワンポイントアドバイス】

地域のサークル活動や通いの場の名称は市町によって違います。地域の相談窓口や地域のサークル活動や通いの場の一覧表を作成しておくとい良いでしょう。

6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう

【読み原稿】

ここからは、「毎日実践シート」を使用しての健康習慣づくりについてお話します。

この「毎日実践シート」には、健康づくり、フレイル予防に大切な習慣として、栄養の10食品群表、口腔体操、転倒防止のための運動、そして、他にも定期的に行った方がよい習慣が掲載されています。

◆規則正しい生活リズム

まず、健康づくりの基本は規則正しい生活から始まります。起床や就寝、睡眠時間、食生活が乱れることで生活のリズムが崩れます。そして、心身が落ち込むことにつながっていきます。毎日規則正しい生活リズムで過ごすことが健康づくりには大切です。

また、高齢者は他の世代と比べて水分不足になりやすい傾向があるため、のどが渇いていなくても、食事や食間に水分をとるようにしましょう。

◆定期的に体重測定を行い記録しましょう

(体重の記録表を示しながら)

フレイル状態を早期に見つけるためには体重管理も重要です。毎日決まった時間に体重測定を行い、1か月毎の体重変化に気を付けましょう。1か月に1回、継続して体重を記録することで、体重の変化に気づくようになります。

また、1か月間で2～3kgの意図しない体重減少があった場合には、かかりつけ医や地域包括支援センター、市町の介護予防担当窓口にご相談してもいいでしょう。

体重測定をする理想的なタイミングは、朝起きてトイレに行った後です。このタイミングで習慣化することが難しい人は、自身にあった時間帯を選び、毎日同じ時間帯に測定できるようにしましょう。



◆定期健(検)康診断を受けましょう

定期的な健(検)診や歯科健(検)診、予防接種などを利用して、健康管理をしましょう。

体重測定や血圧測定などの習慣がなく、かかりつけ医がない場合は、市町の健(検)診を必ず受けて自分の健康状態を専門職と確認しましょう。

◆ほっと一息リラックスできることをみつけましょう

毎日を活動的に過ごすことは重要です。一方で、心と体の健康を保つためには、穏やかに過ごせる時間を定期的に作ることも大切です。

リラックスできることを習慣化してもいいでしょう。

◆私の健康習慣をつくりましょう

健康的な生活を送るためには、毎日健康習慣を欠かさず実践することが大切です。自分ができる健康習慣を見つけ、生活に取り入れましょう。

今日から実践できそうな健康習慣を書いてみましょう。

【あなたが伝えたいこと】

7-1 「とちぎフレイル予防サポーター」に期待すること

【読み原稿】

フレイルとは、年齢を重ねると誰でも感じる「ささいな衰え」をきっかけに生活機能が低下し、要介護状態などに陥りやすい状態のことで、早期に適切に生活習慣を改善することで、健康に戻る可能性がある、ということを理解してもらえたでしょうか。

「とちぎフレイル予防サポーター」となった皆様には、御自身のフレイルを予防することと併せて、本日学んだ「フレイル予防」の第一歩となる、

- フレイルとは何か理解してもらうこと
- フレイルの特徴とされる身体の状態の気づきを促すこと
- 予防の大切さを認識し、できることから始めてもらうこと

についてご家族やご近所の方々に広めてください。

【あなたが伝えたいこと】

準備品リスト

チェック	準備品	数量
<input type="checkbox"/>	受付名簿	
<input type="checkbox"/>	フレイル予防サポーター・リーダー証	
<input type="checkbox"/>	フレイル予防サポーター証	
<input type="checkbox"/>	「みんなで元気にフレイル予防」リーフレット	
<input type="checkbox"/>	「フレイルって知っていますか」リーフレット	
<input type="checkbox"/>	「毎日実践シート」リーフレット	
<input type="checkbox"/>	「毎日実践シート PART2」リーフレット	
<input type="checkbox"/>	筆記用具（鉛筆、消しゴム、ボールペン）	
<input type="checkbox"/>		
<p>Memo</p>		

*必要に応じて追記して使用してください。

とちぎフレイル予防サポーター・リーダー養成講座アンケート

本日はご参加いただき、ありがとうございます。

今後の講座の参考にさせていただきますので、ご意見をお聞かせください。

次の質問について、当てはまるものを○で囲んでください。

性 別：	男性	・	女性	・	その他
年 齢：	40 歳代以下	・	50 歳代	・	60 歳代
	70 歳代	・	80 歳代	・	90 歳代以上
活動年数：	(年)		

問1 講座内容について理解できましたか

フレイルについて

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

栄養、食習慣について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

口腔機能について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

運動、身体活動について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

社会参加について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

健康習慣について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

問2 今後の「とちぎフレイル予防サポーター」養成講座、フレイル予防教室で講師として活動できそうですか

[できる ・ なんとかできそう ・ もう少し勉強したい ・ できない]

問3 本日の感想や今後のフレイル予防活動についてのご意見をお聞かせください

ご協力ありがとうございました。

とちぎフレイル予防サポーター養成講座アンケート

本日はご参加いただき、ありがとうございます。

今後の講座の参考にさせていただきますので、ご意見をお聞かせください。

次の質問について、当てはまるものを○で囲んでください。

性 別：	男性	・	女性	・	その他
年 齢：	40 歳代以下	・	50 歳代	・	60 歳代
	70 歳代	・	80 歳代	・	90 歳代以上

問1 講座内容について理解できましたか

フレイルについて

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

栄養、食習慣について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

口腔機能について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

運動、身体活動について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

社会参加について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

健康習慣について

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

問2 今後身近な方へ「フレイル予防」について伝えることができそうですか

[できる ・ なんとかできそう ・ もう少し勉強したい ・ できない]

問3 本日の講座の感想やご意見をお聞かせください

ご協力ありがとうございました。

フレイル予防教室アンケート

本日はご参加いただき、ありがとうございます。

今後の講座の参考にさせていただきますので、ご意見をお聞かせください。

次の質問について、当てはまるものを○で囲んでください。

性 別：	男性	・	女性	・	その他
年 齢：	40 歳代以下	・	50 歳代	・	60 歳代
	70 歳代	・	80 歳代	・	90 歳代以上

問1 「フレイル」を知っていましたか

[言葉も内容も知っていた ・ 言葉は知っていた ・ 知らなかった]

問2 「フレイル」の意味や予防する行動について理解できましたか

[理解できた ・ やや理解できた ・ あまり理解できなかった ・ 理解できなかった]

問3 本日のフレイル教室の中で今後実践できそうなものは何ですか

- (1)
- (2)
- (3)

※ 当日の教室内容を入れてください。

例：10 食品群の摂取

口腔体操

運動（ロコトレ） 等

問4 本日の教室の感想やご意見をお聞かせください

ご協力ありがとうございました。

参加者
募集

フレイルを予防するための
生活習慣のポイントを学びましょう

とちぎフレイル予防 サポーター

として家族や友人と楽しく
フレイルを予防しませんか



～養成講座～

参加費
無料

日時 ○月○日○時～○時（受付:○時～）

場所 ○○○○○

持ち物 筆記用具

定員 ○○名

申込み ○月○日までに、下記の____まで
お電話で申込みください

講座内容

- とちぎフレイル予防サポーターとは、本養成講座を受け、フレイル予防を自ら実践するだけでなく、家族や友人にフレイル予防の重要性を伝える人です。
- 食事や運動、お口の健康づくりについて、一緒に体操などをしながら学びます。
- 受講修了後、とちぎフレイル予防サポーター証をお渡しします。

申込み・問合せ先

○○○市○○課 TEL000-000-0000

できることから生活習慣を見直しましょう！

フレイル予防教室

を開催します

参加費
無料!

参加者募集!

日時 〇月〇日
〇〇時～〇〇時
(受付午前 時～)

場所 〇〇〇〇〇

持ち物 筆記用具

定員 〇〇名

申込み 〇月〇日までに、下記の〇〇〇まで
お電話で申込みください

講座内容

食事や運動、お口の健康づくりなど、フレイル予防のポイントについて一緒に学びます。



フレイルを
予防しましょう!

フレ!
フレ!

フレイルとは?

加齢に伴い心身の活力が低下した、「健康」と「要介護」の中間の虚弱状態のことです。早めに生活習慣を見直すことで**健康な状態に戻る**ことができます。

申込み・問合せ先 〇〇〇市〇〇課 TEL000-000-0000

◆参考教材一覧

※健康長寿とちぎ WEB よりダウンロードできます



みんなで元気にフレイル予防

食生活改善推進員が、「毎日実践シート」を使用し、地域でフレイル予防の啓発を行う際に、説明の参考になる資料です。

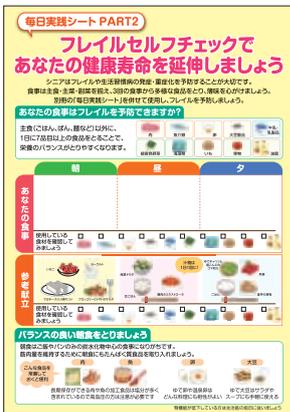
説明手順や説明のポイントを記載しています。対象者用の「毎日実践シート」とセットで活用してください。



毎日実践シート

フレイル予防に取り組みたい方に向けた、栄養・運動・社会参加・口腔機能に関わる、毎日の健康づくりシートです。生活リズムや健康習慣、10食品群の摂取状況などを確認でき、自身の生活を見直すことができます。

口腔体操やロコトレの方法も紹介しているので、毎日の健康づくりに役立てていきましょう。



毎日実践シート PART2

フレイルセルフチェックであなたの健康寿命を延伸しましょう。生活習慣病の発症・重症化を予防するために、知っておいてほしい内容をまとめています。少し専門的な内容になりますが、検査値に興味を持って頂き、健診受診を向上させることを目的として作成しています。血糖や血圧のコントロール方法もまとめていますので、啓発の参考にしてください。裏面の「フレイルセルフチェック」も併せて活用してください。



専門職のためのフレイル予防指導者カード

地域の専門職（指導者）が健康教室を行うときに活用する資料です。

それぞれのリーフレットの基礎資料となっています。

◆参考教材一覧

※健康長寿とちぎ WEB よりダウンロードできます



笑顔ハツラツレシピ

フレイル予防に必要な たんぱく質やエネルギーをとれる、食材や調理工程が少ない、簡単なレシピをまとめています。賛助会員様の商品も活用しているので、参考にしてください。



補食(おやつ)をフレイル予防に役立てよう

転倒しない身体づくりでフレイル予防

骨折予防がフレイル予防に

オーラルフレイルを予防しよう

目や耳の機能低下を見過ごさないようにしましょう



フレイル予防を啓発するために、参考にしてほしい内容をまとめています。

● 補食
不足しがちな栄養素を補うポイント

● 運動
簡単な運動の紹介

● 骨折予防
骨を強く保つことの重要性

● オーラルフレイル
日頃のお手入れと定期的な歯科健診の普及啓発

● 目や耳の機能低下
症状に気づき早期に対応するためのポイント



6. フレイルセルフチェック



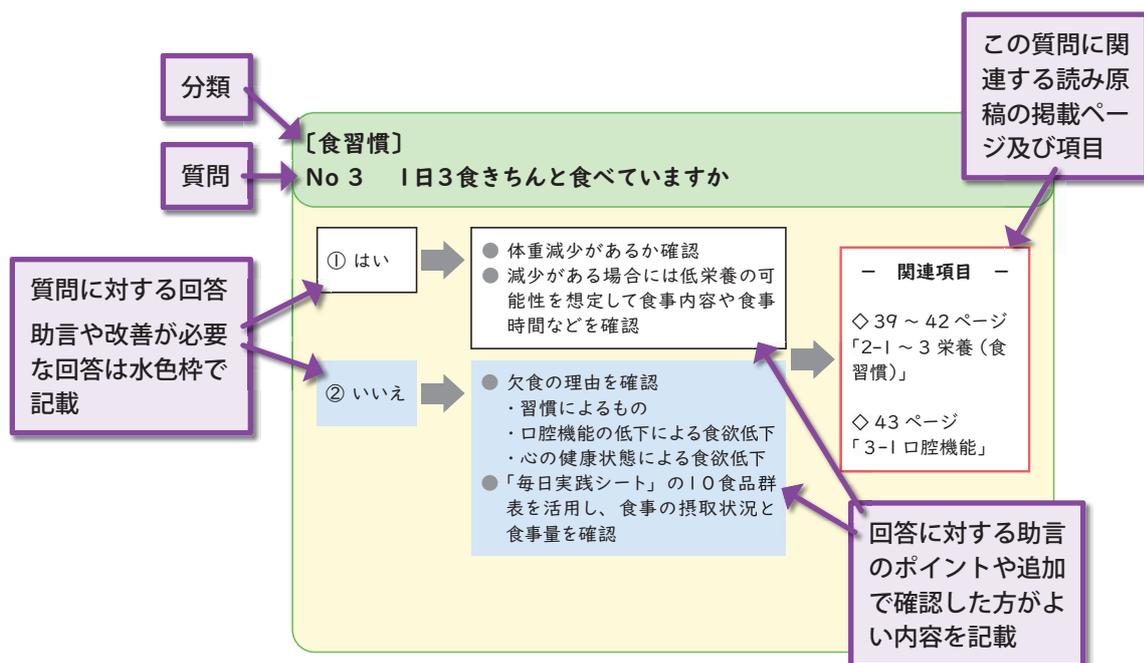
6 フレイルセルフチェック

このフレイルセルフチェックは、「毎日実践シート PART 2 セルフチェックであなたの健康寿命を延ばしましょう」リーフレットの裏面に掲載されています。後期高齢者の質問票15項目と栃木県独自の質問3項目の18項目から作られています。高齢者の健康状態を総合的に把握できるように、「健康状態」、「心の健康状態」、「食習慣」、「口腔機能」、「体重変化」、「運動・転倒」、「認知機能」、「喫煙」、「社会参加」、「ソーシャルサポート」の10分類の質問で構成されたチェック表となっています。

【使い方】

フレイルセルフチェックを行う目的は参加者が自身の健康問題に気づき、必要に応じて地域の相談窓口等に繋げるために行うものです。各市町で相談窓口の一覧表などを作成し、必要に応じて配布できるように準備しておきましょう。

通いの場等で行う教室（集団）では、担当者の自己紹介、教室の目的などをお話した後、フレイルセルフチェックを各参加者に回答してもらおうといいでしょう。回答後、担当者は手順書に沿って説明し、「No△で〇〇と回答した人は、この説明をよく聞いてください」などと伝えながら進めてもいいでしょう。



フレイルセルフチェック質問一覧

No	分類	質問文	ページ	関連項目(読み原稿)
1	健康状態	あなたの現在の健康状態は いかがですか	37 46-47	1-1 フレイルチェックをしましょう 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
2	心の 健康状態	毎日の生活に満足して いますか	37 46-47	1-1 フレイルチェックをしましょう 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
3	食習慣	1日3食きちんと食べて いますか	39-42 43	2-1~3 栄養(食習慣) 3-1 口腔機能
4	口腔機能	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	43	3-1 口腔機能
5	口腔機能	お茶や汁物等でおせること がありますか	37 46-47	1-1 フレイルチェックをしましょう 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
6	体重変化	6カ月間で2~3kg以上の 体重減少がありましたか	39-42 46-47	2-1~3 栄養(食習慣) 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
7	運動・転倒	以前に比べて歩く速度が 遅くなってきたと思いますか	37 44 46-47	1-1 フレイルチェックをしましょう 4-1 運動(身体活動) 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
8	運動・転倒	この1年間に転んだことが ありますか	37 44 46-47	1-1 フレイルチェックをしましょう 4-1 運動(身体活動) 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
9	運動・転倒	ウォーキング等の運動を 週に1回以上していますか	37 44 46-47	1-1 フレイルチェックをしましょう 4-1 運動(身体活動) 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
10	認知機能	周りの人から「いつも同じ ことを聞く」などの物忘れが あると言われていませんか	45	5-1 社会参加
11	認知機能	今日が何月何日かわからない 時がありますか	45	5-1 社会参加
12	喫煙	あなたはたばこを吸いますか	38	1-3 フレイルにならない生活をしよう
13	社会参加	週に1回以上は外出して いますか	45 46-47	5-1 社会参加 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
14	社会参加	ふだんから家族や友人と 付き合いがありますか	45	5-1 社会参加
15	ソーシャル サポート	体調が悪い時に、身近に 相談できる人がいますか	45 46-47	5-1 社会参加 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
16	食習慣	1日に7品目(食品群)以上の 食品を食べていますか	39-42 46-47	2-1~3 栄養(食習慣) 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
17	運動・転倒	1日に筋力トレーニング (スクワット等)を行っていますか	44 46-47	4-1 運動(身体活動) 6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう
18	健康状態	健診結果などを利用して 健康状態を確認していますか	46-47	6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう

〔健康状態〕

No 1 あなたの現在の健康状態はいかがですか

- ① よい
- ② まあよい
- ③ ふつう



- 規則正しい生活と健康習慣を確認
- よい健康習慣は継続を推奨



- ④ あまりよくない
- ⑤ よくない



- 「毎日実践シート」を活用し、毎日の生活を振り返り確認
- 健康状態がすぐれない理由を確認

－ 関連項目 －

◇ 37 ページ
「1-1 フレイルチェックをしましょう」

◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔心の健康状態〕

No 2 毎日の生活に満足していますか

- ① 満足
- ② やや満足



- 相手の表情も併せて確認
- よい健康習慣は継続を推奨



- ③ やや不満
- ④ 不満



- 日常生活に支障が出ていないか確認
- 「毎日実践シート」を活用し、毎日の生活を振り返り確認
- 食欲がない、睡眠がとれていない、やる気が起きないなどの症状がある場合は、市町など地域の相談窓口を案内

－ 関連項目 －

◇ 37 ページ
「1-1 フレイルチェックをしましょう」

◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔食習慣〕

No 3 1日3食きちんと食べていますか

① はい

- 体重減少があるか確認
- 減少がある場合には低栄養の可能性を想定して食事内容や食事時間などを確認

② いいえ

- 欠食の理由を確認
 - ・習慣によるもの
 - ・口腔機能の低下による食欲低下
 - ・心の健康状態による食欲低下
- 「毎日実践シート」の10食品群表を活用し、食事の摂取状況と食事量を確認

－ 関連項目 －

◇ 39～42 ページ
「2-1～3 栄養（食習慣）」

◇ 43 ページ
「3-1 口腔機能」

〔口腔機能〕

No 4 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

① はい

- 下記に該当する場合、歯科受診を推奨
 - ・口の不衛生（ブラッシング等）
 - ・入れ歯が合わない
 - ・虫歯や歯周病
 - ・噛む力が弱い
 - ・飲み込みが悪い
- No 3 食習慣により欠食状況を確認
- No 6 体重変化により体重減少があるか確認

② いいえ

- 何も症状がない場合でも定期的な歯科健診を推奨

－ 関連項目 －

◇ 43 ページ
「3-1 口腔機能」

〔口腔機能〕

No 5 お茶や汁物等でむせることがありますか

① はい

- 下記に該当する場合、歯科受診を推奨
 - ・むせることがある
 - ・咳き込むことがある
 - ・口の中に食べ物が残る
- 口腔体操を推奨
- No3 食習慣により食事量を確認
- No6 体重変化により体重減少があるか確認

② いいえ

- 何も症状がない場合でも、定期的な歯科健診を推奨
- 口腔機能低下の予防のため、口腔体操の習慣化を推奨

－ 関連項目 －

◇ 37 ページ
「1-1 フレイルチェックをしましょう」

◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔体重変化〕

No 6 6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか

① はい

- 意図的な体重減少がある場合はBMIを確認
 - 無意識な体重減少がある場合は
 - ・No3 食習慣により食事の回数を確認
 - ・「毎日実践シート」の10食品群表により摂取量を確認
 - ・No2 心の健康状態により食欲低下があるか確認
 - ・最近の生活や生活習慣の変化を確認
- ※ 生活環境の変化や家族の喪失などにより体重に変化が見られることがある

② いいえ

- 体重減少がない場合でも「毎日実践シート」の10食品群表により食事の内容に偏りがいないか確認

－ 関連項目 －

◇ 39-42 ページ
「2-1～3 栄養（食習慣）」

◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔運動・転倒〕

No 7 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか

① はい

- 歩く速度が遅くなった理由に心あたりがあるか確認
- 医師の指示による運動制限がない場合はウォーキングやロコトレの習慣化を推奨
- 一人で運動が難しい場合は、市町の健康教室や介護予防教室などを案内

② いいえ

- 何も症状がない場合でも、運動習慣を確認
- 定期的な運動を実施している場合は継続を推奨
- 定期的な運動を実施していない場合は筋肉量低下予防のため、ウォーキングやロコトレの習慣化を推奨

－ 関連項目 －

◇ 37 ページ
「1-1 フレイルチェックをしましょう」

◇ 44 ページ
「4-1 運動（身体活動）」

◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔運動・転倒〕

No 8 この1年間に転んだことはありますか

① はい

- 過去の転倒頻度や骨折の有無・原因、転倒後の運動の実施状況等を確認
- 医師の指示による運動制限がない場合はウォーキングやロコトレの習慣化を推奨

② いいえ

- 定期的な運動を実施している場合は継続を推奨
- 定期的な運動を実施していない場合は筋肉量低下予防のため、ウォーキングやロコトレの習慣化を推奨

－ 関連項目 －

◇ 37 ページ
「1-1 フレイルチェックをしましょう」

◇ 44 ページ
「4-1 運動（身体活動）」

◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔運動・転倒〕

No 9 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか

① はい

【参考】

- 1日の目標運動時間・歩数を案内
[65歳以上]
男女とも、1日40分以上の身体活動または1日6,000歩以上。
- [20～64歳]
男女とも、1日60分以上の身体活動または1日8,000歩以上。
(健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023)

② いいえ

- 医師の指示による運動制限があるか確認
- 運動はウォーキング以外の運動(体操、水泳など)に限らず、日常生活における身体活動(掃除や調理、庭の手入れ、農作業)などを増やすことを推奨

－ 関連項目 －

- ◇ 37 ページ
「1-1 フレイルチェックをしましょう」
- ◇ 44 ページ
「4-1 運動(身体活動)」
- ◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔認知機能〕

No10 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
言われていますか

① はい

- 規則正しい生活が送れているか確認
- ストレスをためない生活を送ることを推奨
- 定期的な運動や外出を推奨
- 市町など地域の相談窓口を案内

② いいえ

- 認知症予防はバランスのよい食事を基本に、良質な睡眠、ウォーキングなどの有酸素運動、筋力トレーニングや人と交流するなど、脳に刺激を与えるような行動をすることが効果的であることを案内

－ 関連項目 －

- ◇ 45 ページ
「5-1 社会参加」

〔認知機能〕

No11 今日が何月何日かわからないときがありますか

① はい

- 周囲に生活の支援や見守りをしてくれる人がいるか確認
- 不安な状況がある場合は、市町など地域の相談窓口を案内

② いいえ

- 「いいえ」と回答した場合でも、気がかりな行動が見られる場合は、以下の事項を確認
 - ・ 今日のご飯を食べてきたか
 - ・ 今日は何月何日か

－ 関連項目 －

◇ 45 ページ
「5-1 社会参加」

〔喫煙〕

No12 あなたはたばこを吸いますか

① 吸っている

- 喫煙は吸っている人だけでなく、周囲の人も肺の病気などにかかりやすくなることや認知症の原因となることを案内
- 禁煙の意思の確認
- 咳や痰などの自覚症状がある場合は、市町など地域の相談窓口を案内

② 吸っていない

③ やめた

- 「たばこ」には加熱式たばこや電子たばこも含むことを確認
- 禁煙の継続を推奨

－ 関連項目 －

◇ 38 ページ
「1-3 フレイルにならない生活をしよう」

〔社会参加〕

No1 3 週に1回以上は外出していますか

① はい

- 引き続き積極的に外出の機会を作ることを推奨
- 外出の機会が減ると心身の機能が低下しやすくなることを案内

② いいえ

- 持病などにより外出の制限がないか確認
- 通院や買い物を含めた外出が月単位でどのくらいあるか確認
- 散歩や買い物などで外出の機会を作ることを推奨

－ 関連項目 －

◇ 45 ページ
「5-1 社会参加」

◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔社会参加〕

No1 4 ふだんから家族や友人と付き合いがありますか

① はい

- 楽しい会話や食事は認知症やフレイルのリスクを低減することを案内
- 他者との関わりの継続を推奨

② いいえ

- 同居家族がいるか確認
- 家族や友人と電話や手紙などで連絡をとることがあるか確認
- No1 3を確認し、他者との交流がない場合は地域包括支援センターや市町など地域の相談窓口を案内

－ 関連項目 －

◇ 45 ページ
「5-1 社会参加」

〔ソーシャルサポート〕

No15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか

① はい

- 周囲に頼れる人がいることは心の安定につながりやすいので、ふだんからのコミュニケーションが大切であることを案内

② いいえ

- 他者との関わりが大切であることを案内
- 対面だけでなく、電話などによる相談相手がいるか確認
- 相談相手がいない場合には、心身の健康状態を確認し、必要に応じて地域包括支援センターや市町など地域の相談窓口を案内

－ 関連項目 －

◇ 45 ページ
「5-1 社会参加」

◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔食習慣〕

No16 1日に7品目（食品群）以上の食品を食べていますか

① はい

- 食事の欠食がないか確認
- 規則正しい生活習慣が送れているか確認
- 「毎日実践シート」の10食品群表を活用し、不足する食品群がある場合には、偏りを補うよう案内

② いいえ

- 「毎日実践シート」の10食品群表を活用し、食べている食品群を確認
- 不足傾向にある食品群を食事に取り入れることを推奨

－ 関連項目 －

◇ 39-42 ページ
「2-1～3 栄養（食習慣）」

◇ 46-47 ページ
「6-1 毎日の健康習慣づくりをしましょう」

〔運動・転倒〕

No17 1日に筋力トレーニング（スクワット等）を行っていますか

① はい

- 身体的フレイルや認知症予防には筋力トレーニングが有効なため、継続するよう推奨

② いいえ

- ロコトレや家でできるスクワットなどの筋トレの大切さ、必要性を案内
- 「毎日実践シート」を活用し、毎日の健康習慣としての継続を推奨

－ 関連項目 －

◇ 44 ページ

「4-1 運動
（身体活動）」

◇ 46-47 ページ

「6-1 毎日の健康習慣
づくりをしましょう」

〔健康状態〕

No18 健診結果などを利用して健康状態を確認していますか

① はい

- 生活習慣病の早期発見だけでなく、フレイル予防の視点からも健康状態の確認が必要であることを案内
- 気になることがある場合は健（検）診の結果説明会などで市町の専門職に相談できることを案内

② いいえ

- 1年に1回、健（検）診を受けているか確認（自身の健康状態の確認）
- 生活習慣病などで医療機関に通院している場合は継続を推奨
- 体重や血圧測定する機会がない場合は地域で測定できる場所を案内

－ 関連項目 －

◇ 46-47 ページ

「6-1 毎日の健康習慣
づくりをしましょう」

[WGメンバー]

栃木県食生活改善推進員協議会

氏名	役職	地区	備考
鈴木 美恵子	会長	小山	上三川町食生活改善推進協議会会長
本島 清子	副会長	安足	健康サポートさの会長
深津 智子	副会長	栃木	栃木市食生活改善推進員協議会会長
亀山 陽子	書記	上都賀	日光市健康づくり推進員連絡協議会会長
山口 洋子	書記	真岡	真岡市食生活改善推進員協議会会長
増淵 祥子	会計	宇都宮	宇都宮市食生活改善推進員協議会会長
村上 和子	理事	大田原	那須塩原市食生活改善推進員協議会会長
兼子 テルイ	理事	塩谷南那須	塩谷町食生活改善推進員協議会会長

栃木県食生活改善推進員協議会（事務局）

氏名	備考	役職
枝 有紀	宇都宮市保健福祉部保健所健康増進課	専任
樋口 敦子	栃木県西健康福祉センター健康対策課	技師
櫻井 裕子	栃木県東健康福祉センター健康対策課	課長
粕川 真衣	栃木県南健康福祉センター健康対策課	技師
軽部 ゆめか	栃木県北健康福祉センター健康対策課	技師
田部井 美香	栃木県安足健康福祉センター健康対策課	技師
廣瀬 友紀	栃木県保健福祉部健康増進課	課長
吉成 和直		課長補佐（総括）
鈴木 正大		班長
須田 聡		副主幹
池内 寛子		係長
津野田 賢		主任
江連 由華		技師
服部 貴子		栄養指導員

〈協力〉

各市町食生活改善推進員協議会会員

各市町食生活改善推進員協議会事務局

フレイル予防のための指導マニュアル

令和6年3月発行

発行 栃木県保健福祉部健康増進課

住所：栃木県宇都宮市塙田1丁目1番20号

TEL：028-623-3094