

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

シニアはフレイルや生活習慣病の発症・重症化を予防することが大切です。
食事は主食・主菜・副菜を揃え、3回の食事から多様な食品をとり、薄味を心がけましょう。
別冊の「毎日実践シート」を併せて使用し、フレイルを予防しましょう。

あなたの食事はフレイルを予防できますか？

主食(ごはん、パン、麺など)以外に、
1日に7品目以上の食品をとることで、
栄養のバランスがとりやすくなります。



あなたの食事

朝	昼	夕
使用している食材を確認してみましょう <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>		

参考献立

いちご マヨネーズ入り卵サンド	ヨーグルト	海藻サラダ	汁物は1日1回に! 鶏肉のミネストローネ	ゆでキャベツと塩こんぶのゴマ和え	刺身
豆ごはん	ごはん	里芋の煮物			
使用している食材を確認してみましょう <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>					

バランスの良い朝食をとみましょう

朝食はご飯やパンのみの炭水化物中心の食事になりがちです。
筋肉量を維持するために朝食にもたんぱく質食品を取り入れましょう。

こんな食品を常備しておくとおくと便利



長期保存ができる肉や魚の加工食品は塩分が多いため、含まれているので高血圧の方は注意が必要です

ゆで卵や温泉卵はどんな料理にも相性がよい

ゆで大豆はサラダやスープにも手軽に使える

健診結果を活用して、自分の健康状態を知り、病気の発症や重症化を予防することが大切です

あなたの膵臓は大丈夫？ 糖尿病予防と血糖コントロール



糖尿病の初期にはほとんど自覚症状がありません。

健康診断などで指摘されても軽く考えてしまう人が多いのですが、高血糖状態が続くと膵臓の機能が弱り、糖尿病や合併症等の大きな病気を招くことがあります。

糖尿病の診断基準と自分の検査値を比べて予防や早期治療に役立てましょう。

■ 糖尿病の診断基準 参考：糖尿病治療ガイドライン2020-2021

いずれか

- ① 早朝空腹時血糖 126mg/dl以上
- ② 食後2時間血糖 200mg/dl以上
- ③ 随時血糖 200mg/dl以上

左記の①～③のいずれかと

HbA1c 6.5%以上 が

確認されると糖尿病と診断

■ 糖尿病と慢性合併症

細い血管に起こる合併症は、糖尿病性網膜症や糖尿病性腎症、糖尿病性神経障害があります。

太い血管に起こる合併症は、動脈硬化によるもので脳卒中、心筋梗塞、糖尿病足病変などがあります。太い血管の合併症は、糖尿病予備群の段階からリスクがあり、糖尿病に加えて高血圧、脂質異常症、肥満などが重なるとさらに発症しやすくなります。糖尿病と言われていなくても血糖値の高い人は注意が必要です。

あなたの腎臓は大丈夫？ CKD (慢性腎不全) 予防と血圧コントロール

腎臓機能を示す指標としてはGFRがあります。GFRが60ml/分未満の状態や尿にたんぱくが出ている状態が続く場合は、CKDが進行し、末期腎不全による人工透析や腎移植が必要になることもあります。

またGFRの低下と尿たんぱくの両者がある場合、動脈硬化が進みやすく、脳卒中や心筋梗塞を発症させることに繋がります。

自分の腎機能の状態を知り、予防や早期治療に役立てましょう。

■ 慢性腎不全を悪化させる要因

糖尿病など原疾患の放置や血圧・コレステロール・中性脂肪のコントロール不良が悪化の原因になるので、生活習慣の改善を心がけましょう。

高血圧の診断基準は140/90mmHg以上ですが、降圧剤を飲んでいる方は、年齢によって基準値が違うので、自分の目標値を知り、定期的に確認しましょう。

■ 降圧剤を飲んでいる人の血圧の基準

	診察血圧(病院等で測定)	家庭血圧(自宅で測定)
75歳未満の成人	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
75歳以上の高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

参考：高血圧治療ガイドライン2019参考

■ GFRの低下による腎機能の状態

GFR区分(ml/分/1.73m ²)	
≥90 正常または高値	
60~89 正常または軽度低下 (正常な腎臓の2/3くらい)	
30~59 軽度~高程度低下 (正常な腎臓の1/3~2/3くらい)	
15~29 高度低下 (正常な腎臓の1/6~1/3くらい)	
<15 末期腎不全 (正常な腎臓の1/6未満)	

参考：CKD診療ガイド2012

※上記の数値は尿中タンパクや尿中アルブミンが正常な方の数値です。詳しく知りたい方はかかりつけ医や専門医に相談しましょう。

毎日チェック



バランスのよい食事と減塩、適度な運動が健康に長生きできる期間（健康寿命）を延伸します

自分で血糖コントロール

炭水化物中心の食事は、血糖を急激に上昇させ、膵臓に負担をかけます。バランスの良い食事は、血糖値の急上昇を防ぎます。



- 野菜やタンパク質食品から食べる

- 時間を決めて、規則正しい3度の食事をする



- ゆっくり時間をかけて食べる

- 間食は減らし、菓子パンや洋菓子などの菓子類、甘い飲み物などを控える



- 過度なアルコールは控える

- 1日に自分が消費しているエネルギーと食べているエネルギーのバランスを知り、適正体重を維持する（栄養成分表示の活用）

自分で減塩にチャレンジ

塩分のとりすぎは、血圧を上昇させ、腎臓や心臓などに負担をかけます。減塩は、血圧を下げ、動脈硬化の予防に繋がります。



- 漬物や干物、練り物等の加工食品は控える

- むやみに調味料を使わない



- 汁物や麺類を控える（食べる時は具たくさんにして素材のだしを活かす）

- 香辛料や香味野菜、果物等の酸味を活用する



- 減塩食品を活用する

- 1日に自分がとっている塩分を知り、減塩を心がける（栄養成分表示の活用）

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

適度な運動で血糖・血圧コントロールを実践

適度な運動（軽い有酸素運動や筋力運動）は、肥満の解消、血圧や血糖、中性脂肪やコレステロールを下げる効果があります。日々の生活の中にウォーキングや筋力トレーニング（スクワット等）などを取り入れましょう。持病のある方は、主治医に相談して運動を始めましょう。



お薬との上手な付き合い方

高齢になると、複数の持病をもつ人が増えていきます。

そして、その病気の数だけ薬が処方され、薬が多くなりがちです。

薬の数が増えると「ふらつき・転倒」や「食欲不振」、「やる気が出ない」といった副作用も出やすくなります。

また、加齢により身体の状態が変わり、若い頃と薬の効き方が変化するので、心配な人は、かかりつけの医師や薬剤師に相談をしましょう。

- お薬手帳を使って、内服している薬は一括管理（緊急時にも役立ちます）
- 自己判断で薬の使用を中断しない
- むやみに薬をほしがらない



もっと詳しいことが知りたい方は、一般社団法人日本老年学会のホームページに掲載のパンフレットをご覧ください「多すぎる薬と副作用」



毎月1回、フレイルのセルフチェックをして、長期的な健康管理を心がけましょう

質問文		回答	現在	1か月後	2か月後	3か月後	4か月後	5か月後	6か月後
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 ④あまりよくない ⑤よくない							
No.2	毎日の生活に満足していますか	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満							
No.3	1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ							
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 ※ささいか、たくあんなど	①はい ②いいえ							
No.5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ							
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 ②いいえ							
No.7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか	①はい ②いいえ							
No.8	この1年間に転んだことがありますか	①はい ②いいえ							
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 ②いいえ							
No.10	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	①はい ②いいえ							
No.11	今日が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②いいえ							
No.12	あなたはたばこを吸いますか	①吸っている ②吸っていない ③やめた							
No.13	週に1回以上は外出していますか	①はい ②いいえ							
No.14	ふだんから家族や友人との付き合いがありますか	①はい ②いいえ							
No.15	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 ②いいえ							
No.16	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 ②いいえ							
No.17	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 ②いいえ							
No.18	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 ②いいえ							

No.1～15は後期高齢者の質問票

回答欄の赤字は弱っている項目です。「みんなでフレイル予防！毎日実践シート」等を活用して強化していきましょう。

健康面で気になることがある方は、市町の介護予防や保健事業担当、地域包括支援センターの保健師や管理栄養士等に相談しましょう。

No.1～No.18のポイント

No.1,18:健康状態 No.2:心の健康状態 No.3,16:食習慣 No.4:咀嚼(噛む)機能 No.5:嚥下(飲み込む)機能 No.6:体重変化 No.7:歩行速度 No.8:転倒

No.9,17:運動習慣 No.10:認知・物忘れ No.11:認知・失見当識 No.12:喫煙 No.13:外出頻度 No.14:他者との交流 No.15:ソーシャルサポート(社会的支援)

連絡先

栃木県保健福祉部 健康増進課 健康長寿推進班 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター 健康対策課 ☎0289-62-6225

県東健康福祉センター 健康対策課 ☎0285-82-3323

■ 県南健康福祉センター 健康対策課 ☎0285-22-1509

■ 県北健康福祉センター 健康対策課 ☎0287-22-2679

■ 安足健康福祉センター 健康対策課 ☎0284-41-5895

