

笑顔！

元気！

健康！

アクティブぐんま 75

健康チェックノート



群馬県のマスコット「ぐんまちゃん」30-190878

群馬県後期高齢者医療広域連合

健康で充実した生活を送るために

日本では平均寿命が伸び続けており、「人生100年時代」と言われるようになりました。しかし、健康に問題なく元気に過ごすことができる「健康寿命」は平均寿命より10年程度短くなっています。

※1
また、最近では「フレイル(=虚弱)」が健康寿命に影響することがわかってきており、^{※2}「①しっかり食べる」、「②しっかり体を動かす」、「③外出や交流を楽しむ」が、健康寿命を延ばす重要な要素と言われています。

※1:フレイル(P4参照)

※2:①~③によりフレイルの予防・改善が可能です。

このノートを上手に活用し、ご自身の健康と向き合った生活習慣及びフレイル予防を実践しましょう。



健康チェックノート

定期的に自分の健康状態を振り返ってみましょう。

《目次》

1.	運動前の自覚症状・自己チェック	2
2.	健康診査と血圧の区分について	3
3.	フレイルを予防しましょう	4
4.	後期高齢者の質問票	5
5.	やせてきたら要注意	
	～メタボ予防からフレイル予防へ～	6
6.	身長・体重から自分の体格を確認しましょう	7
7.	フレイル予防ポイント①栄養	8
8.	フレイル予防ポイント①栄養(お口の健康)	9
9.	フレイル予防ポイント②運動習慣	10
10.	フレイル予防ポイント③社会参加	11
11.	健康づくりチェック表	12
12.	メモ	18
13.	健診・検査結果の見方と注意項目	20

『今日の体調は大丈夫?』

運動前には自覚症状・自己チェック!

No.	自覚症状 チェック項目	メモ
1	睡眠不足がありますか?	
2	食事はとれていますか?	
3	水分はとれていますか?	
4	便通はいつもどおりですか?	
5	血圧は正常ですか?	
6	息切れや動悸はありますか?	
7	発熱がありますか?	
8	だるさがありますか?	
9	むくみがありますか?	
10	頭痛がありますか?	
11	めまいがありますか?	
12	胸が痛いことがありますか?	
13	せきやたんがありますか?	
14	腹痛がありますか?	
15	尿や便に異常はありますか?	
16	手足に異常はありますか?	
17	皮膚に異常はありますか?	
18	その他何か異常はありますか?	

(引用: セントラルスポーツ 健康チェックノート)

※日頃からかかりつけ医をもち、対応方法を確認しておきましょう。
※症状によっては至急の受診が必要です。
※体調が悪いときは、無理をせず休むことも大切です。

♪かかりつけ医
から受けている
アドバイスは
何でしたか?

○健康診査を受診しましょう。



病気で治療中の方も、普段医療機関に受診していない方も、定期的な健康確認は大切です。年に1回は健康診査を受けて、健康状態を確認しましょう。

※「健康診査」の日程・受診方法についてはお住いの市町村に確認しましょう。

○生活習慣病予防は健康維持に大切です。

脳血管疾患は要介護状態になる原因の上位を占めています。高血圧や糖尿病等の発症予防・重症化予防は、健康寿命を延ばすことにつながります。まずは、健康診査や受診の時に血圧管理から始めましょう。

※1：平成28年国民生活基礎調査より、

1位認知症 2位脳血管疾患 3位高齢による衰弱

◆血圧区分について

【日本高血圧学会の高血圧診断基準(高血圧治療ガイドライン2019より改編)】

分類	最高血圧		最低血圧
正常血圧	120未満	かつ	80未満
正常高値血圧	120～129	かつ	80未満
高値血圧	130～139	かつ/または	80～89
I度高血圧	140～159	かつ/または	90～99
II度高血圧	160～179	かつ/または	100～109
III度高血圧	180以上	かつ/または	110以上



血圧は様々な条件により変動しています。血圧がいつもより高い場合にはしばらく安静にして、リラックスした状態で再度計測してみましょう。

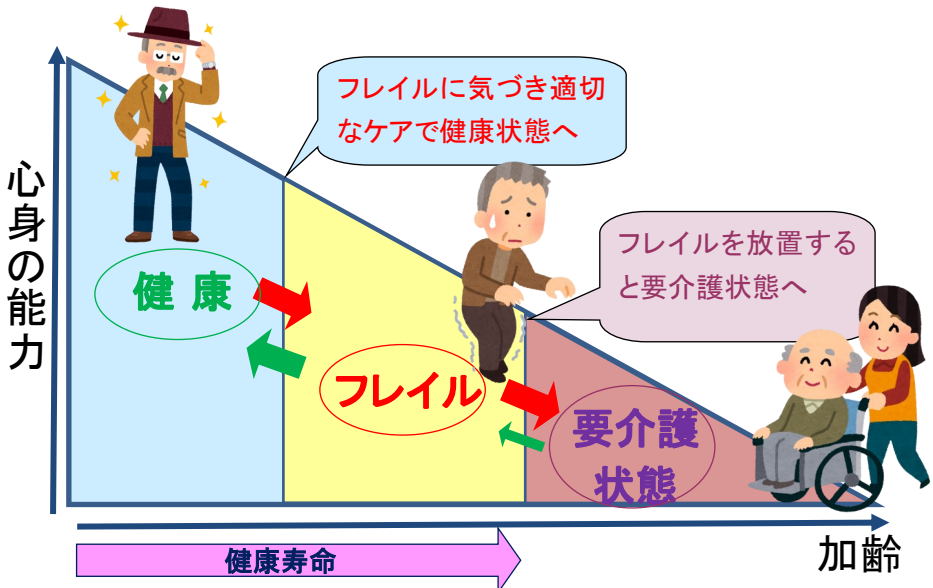
○フレイルを予防しましょう

「フレイル」とは、心身の機能が低下して、「健康」と「要介護」の中間の状態にあることをいいます。(下図参照)

フレイルは、早期に対処すれば、健康な状態へ回復することができます。

フレイルの兆候をいち早く発見するために「**後期高齢者の質問票(5ページ)**」を定期的にチェックして、食事や運動などの改善を図り、健康寿命を延ばしましょう。

【高齢者の健康状態の特性】



「フレイル診療ガイド2018年版」(日本老年医学会/国立長寿医療研究センター、2018)より改編

<後期高齢者の質問票> あなたの心身の状態を確認してみましょう

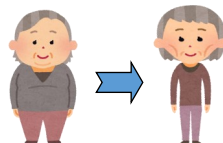
出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」(令和元年10月)

気になる項目は予防ポイントを参照

類型名	No	質問	回答	
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまりよくない よい
心の健康	2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	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	いいえ	はい
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	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	いいえ	はい
	8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	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	いいえ	はい
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	12	あなたはたばこを吸いますか	吸っていない やめた	吸っている
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

○やせてきたら要注意！

～メタボ予防からフレイル予防へ～



高齢期では、体重は栄養状態を知るための目安になります。高齢期のやせは肥満より死亡率が高くなります。

定期的に体重を測定し、病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防へ切り替えましょう。

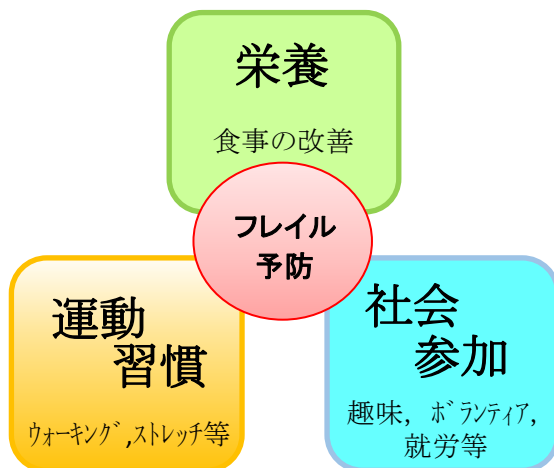
(概ね6か月間に2～3Kg体重減少があったら要注意です。)

※まずは、かかりつけ医へ相談しましょう。

★目標とするBMIの範囲(75歳以上)： 21.5～24.9

「食事摂取基準 2020」目標とするBMIの範囲より

【フレイル予防の3つのポイント】

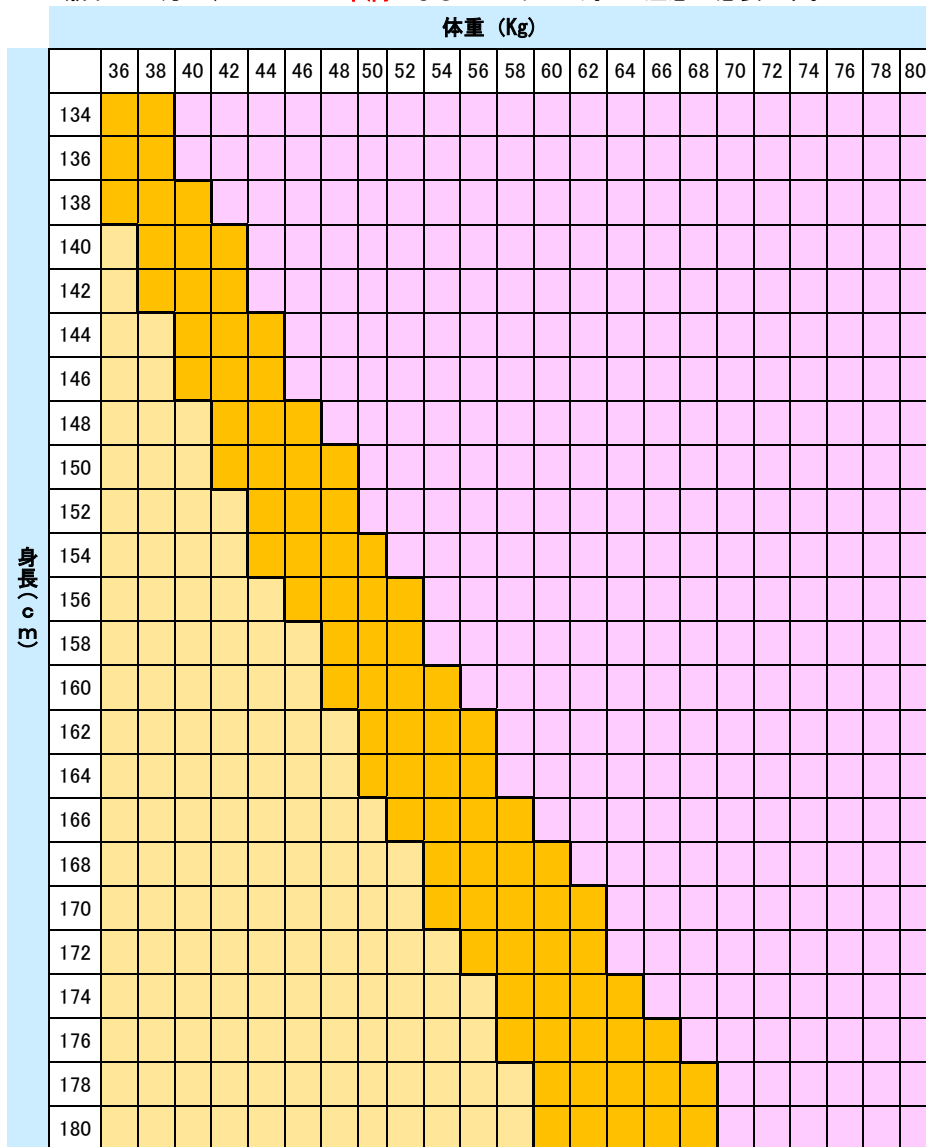


フレイル予防は、日々の習慣と結びついています。栄養・身体活動・社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょう。

◇身長と体重から、自分の体格を確認しましょう

下図で身長・体重の交わる部分があなたのBMIです。 □□□□ に当てはまる方は要注意!

75歳以上の方は、**BMI: 21.5未満**になるとフレイルに対して注意が必要です。



18歳以上要注意BMI: 18.5未満

75歳以上要注意BMI: 21.5未満

「食事摂取基準 2020」
目標とするBMIの範囲
より改編

フレイル予防ポイント①【 栄 養 】

「後期高齢者の質問票(5ページ)」のNo3・6が気になる方へ

毎日の食事は、健康な体を維持するために重要です。食事をおろそかにすると「低栄養状態」を招き、フレイルの原因になります。

日頃の食事を見直して、**栄養バランスの良い食事**を心がけましょう。また、お口の健康(口腔ケア)にも気を付けましょう。

※食事制限を受けている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

【バランスの良い食事】

主食・主菜・副菜をそろえる



<体を作るもとになる**主菜(たんぱく質のおかず)**を積極的にとる>

低栄養や筋肉の低下を防ぐ栄養素は、たんぱく質です。

たんぱく質を効率よく摂取するためには、肉類が効果的！

「1日1回は肉類」を食べましょう。

そのうえで、**魚・卵・大豆製品**をとりましょう。



<**ビタミンD・カルシウム**で筋力増強、骨を丈夫に！>

卵や魚・きのこ類に含まれるビタミンDは、骨や筋力を強くする働きがあります。また、ビタミンDの吸収をよくするには、カルシウム(乳製品等)と一緒にとりましょう。



<**1日3食** きちんと食べる>

料理が大変な時は・・・

1. 常備菜、レトルト食品・缶詰等の加工品、冷凍食品・惣菜等も利用。
2. バランスの整った配食弁当等も利用。

フレイル予防ポイント①【栄養(お口の健康)】

「後期高齢者の質問票(5ページ)」のNo4・5が気になる方へ

「食事がむせる」「固いものが食べにくい」「滑舌が悪くなった」と感じたら、**「オーラルフレイル(口腔機能が低下した状態)」**かもしれません。

お口は、「食べる」「話をする」「呼吸をする」などの多くの重要な役割があります。日頃から、お口の機能を高める取り組みをしましょう。

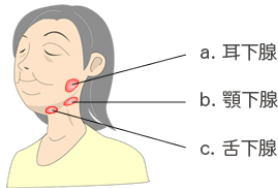
<パタカラ体操でお口周りの筋肉を鍛えよう！>



①パ・タ・カ・ラをそれぞれ5回ずつ
大きな声でハッキリと発音します。

②パタカラを続けて発音し、
これを5回繰り返します。

<唾液腺マッサージで唾液の分泌増進、むせにくいお口に！>



唾液腺(a.b.c)を両手で
マッサージ(揉む・押す)



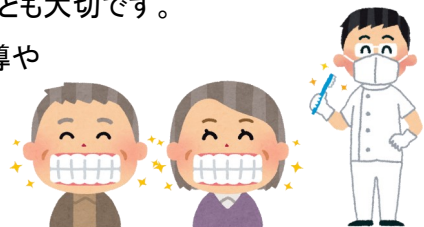
<正しい歯みがきで歯周病予防>

お口の健康を守るためには、歯の喪失を防ぐことが大切です。

また、お口の状態にあった義歯を使うことも大切です。

かかりつけ歯科医を持ち、歯みがき指導や

定期的な歯科健診を受けましょう。



フレイル予防ポイント②【運動習慣】

「後期高齢者の質問票(5ページ)」のNo7・8・9が気になる方へ

「歩く速度が遅くなった」「最近転んだ経験がある」人はフレイルの危険があります。

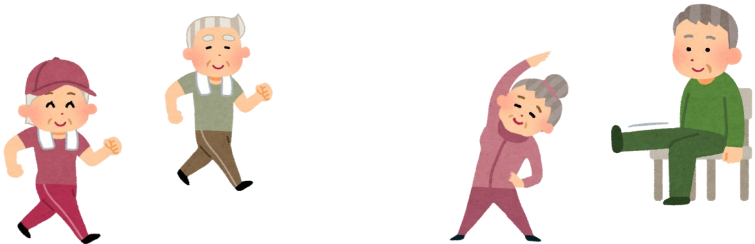
体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。日々の生活の中で積極的に体を動かす習慣を身につけましょう。

<有酸素運動が効果的>

有酸素運動は、心肺機能を高めたり動脈硬化を抑制する効果があります。週に2回以上の運動を心がけましょう。

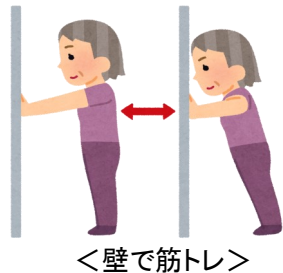
有酸素運動とは・・・

1. ラジオ体操・ストレッチ、スポーツジム等の教室を利用しましょう。
2. ウォーキング等で今までより10分動く時間を増やしましょう。



<筋力トレーニングで筋肉や骨を鍛え転倒・骨折予防！>

筋力アップにチャレンジ。
無理のない範囲で、継続して
行うことが効果的です。



フレイル予防ポイント③【社会参加】

「後期高齢者の質問票(5ページ)」のNo13・14が気になる方へ

家族や友人との付き合いが少なくなると、フレイルになりやすいといわれます。また、認知機能の低下を招いたり、うつ状態に陥るなどの可能性が高くなります。

社会とのつながりを持ち続け、心の健康を維持しましょう。



<電話・手紙・メールを利用して家族や友人と交流を！>

人との交流はとても大切です。積極的につながりを持ち心の健康を維持しましょう。



<生活に張りを持たせましょう>

1. 身なりを整えて気持ち良く。

体の清潔を保ち、服装などにも気を配り生活にメリハリをつける。

2. テレビニュースや新聞で世の中の出来事に関心を持つ。

社会の出来事や流行っていることなど、何事にも好奇心を持って生活する。

3. 趣味、ボランティア、就労等の社会的つながりを持つ。



健康づくりチェック表

月／日	体重 (Kg)	血圧 (mmhg)	体調で気になること
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

健康づくりチェック表

◎健康チェック表が不足の場合は、コピーをとり使用しましょう。

月／日	体重 (Kg)	血圧 (mmhg)	体調で気になること
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

健康づくりチェック表

月／日	体重 (Kg)	血圧 (mmhg)	体調で気になること
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

健康づくりチェック表

◎健康チェック表が不足の場合は、コピーをとり使用しましょう。

月／日	体重 (Kg)	血圧 (mmhg)	体調で気になること
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

健康づくりチェック表

月／日	体重 (Kg)	血圧 (mmhg)	体調で気になること
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

健康づくりチェック表

◎健康チェック表が不足の場合は、コピーをとり使用しましょう。

月／日	体重 (Kg)	血圧 (mmhg)	体調で気になること
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	
/		/	

メモ

メ モ

健診・検査結果の見方と注意項目

自己チェックしましょう

検査項目		検査内容の説明	基準値	注意項目
身体測定	BMI	肥満度を示す体格指数のことで、求め方は、体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	21.5～24.9	
血糖	空腹時血糖	空腹状態の血糖値。	100mg/dl未満	
	HbA1c	採血時から過去1～2カ月の血糖値の平均を表している。	5.6%未満	
血圧		血管に加わる圧力。高値により心筋梗塞や脳卒中を引き起こしやすくなる。	130mmHg未満 (収縮期血圧)	
			85mmHg未満 (拡張期血圧)	
脂質	LDLコレステロール	悪玉コレステロール。血管の壁に蓄積し動脈硬化を起こす原因となる。	120mg/dl未満	
	中性脂肪	アルコール・甘い物のとりすぎや運動不足で増える。動脈硬化を進める。	150mg/dl未満	
肝機能	GOT(AST)	肝細胞に多く含まれる酵素。肝臓に障害が起こると血液中に流れ出し値が高くなる。特に「γ-GTP」はアルコール性肝障害で数値が高くなる。	31 U/L未満	
	GPT(ALT)		31 U/L未満	
	γ-GTP		51 U/L未満	
腎機能	尿蛋白	尿中の蛋白の有無を見る。腎機能が低下すると出ることがある。	- (マイナス)	
	eGFR	腎機能の状態を見る。低値は腎機能低下の疑い。(血清クレアチニン検査をした場合、その数値に年齢、性別を加味して計算します。)	60以上	
その他				

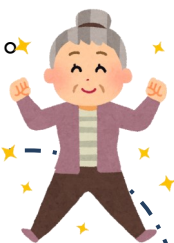
おぼえがき(私の記録)

フリガナ			
氏名			
性別	男・女	血液型	
生年月日	大正・昭和	年	月 日
住所	〒 電話 ()		
緊急時 連絡先			
保険証 被保険者番号			
アレルギー			
既往歴	主な病気	(年 月頃)	
	主な手術	(年 月頃)	
メモ			

※保険証被保険者番号とは、保険証の上部に記載されている8ケタの数字です。

あなたの健康づくりを応援します。★

～気軽に声をかけてください～



協力提携スポーツ施設

○セントラルウェルネスクラブ 前橋店

住所:前橋市天川大島町1-2-1

電話:027-225-0217

営業日・平日: 9:00~22:00

・土曜:10:00~20:00

・日曜:10:00~18:00

・祝日:10:00~18:00

休館日:毎週月曜日及び季節休業



ホームページに
つながります

○セントラルウェルネスクラブ 高崎店

住所:高崎市東町6

電話:027-345-7611

営業日・平日: 9:30~23:00

・土曜:10:00~20:00

・日曜:10:00~19:00

・祝日:10:00~19:00

休館日:毎週水曜日及び季節休業



ホームページに
つながります



群馬県後期高齢者医療広域連合

〒371-0854前橋市大渡町1-10-7 6階

TEL:027-256-7171 FAX:027-255-1312