



各務原市

フレイル予防 手帳

▶一人一人がいきいき元気◀

年 月 日交付

氏名



かかみがはら



フレイル予防で
健康長寿

*** フレイル予防手帳について ***

「加齢と共に心身の活力が低下し衰弱した状態」のことをフレイル(虚弱)と言います。

高齢期ではフレイルになりやすいと言われています。高齢期の健康を守りいきいきと暮らしていくためには、持病の治療と共に心身の活力を維持していくことが大切で、フレイル予防に取り組むことが重要です。

自分のやりたい事、得意な事、出来る事を家庭や地域の中で発揮することを目標にしましょう。その目標を達成するために、何をしたらよいかを考え取り組んでいきましょう。

地域の人たちとふれあい、相互に励まし助け合うことが、心身の活力を維持していくことにつながります。

このフレイル予防手帳を日々の記録として、フレイル予防と健康づくりに役立ててください。

この手帳は、ボランティアハウス、介護予防教室、趣味の活動等、参加された活動を記録できるようになっています。

※この手帳の利用についてわからないことがありましたら、記載されている「地域包括支援センター」にお尋ねください。

もくじ

健康づくり ・ 介護予防

- フレイルチェックシート 4
- フレイル予防 8
- 健(検)診を受けましょう 9
- こころの健康に注意しましょう 10
- 食生活に気をつけましょう 11
- 歯と口の健康を守りましょう 14
- 転倒・骨折に気をつけましょう 16
- 「筋力アップ」に取り組みましょう 17
- 「認知症」について理解しましょう 19
- 「閉じこもり」にならないように 21
- 身近に相談できる人をつくりましょう 23
- インフルエンザ・肺炎球菌の予防接種を 24
- 薬は正しく使用しましょう 25

私の記録

- 覚書 1 26
- 覚書 2 27
- 活動の記録 28
- 健康の記録 30
- 私の記録 36

フレイルチェックで日常生活を見直そう！

高齢期は、持病の重症化予防や心身機能を維持するため、元気なうちから「フレイル予防」に取り組んでいく必要があります。フレイル予防のためには「フレイルチェックシート」で、注意が必要な項目（回答欄の にチェックがついた項目）の参考ページを確認して、健康づくりを進めましょう。

各務原市フレイルチェックシート

NO	質 問	回 答	
Q1	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
Q2	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
Q3	1日3食きちんと食べていますか	①はい	②いいえ
Q3-1	食べる楽しみを感じていますか	①はい	②いいえ
Q3-2	たんぱく質（主菜）のある食事を1日2回以上食べていますか	①はい	②いいえ
Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例：さきいか、たくあんなど	①いいえ	②はい
Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	①いいえ	②はい

気づいた時が、
フレイル予防を
始めるチャンスです



ポイント	フレイル予防のヒント	参考ページ
健康状態	自分の健康をどのように感じているかを確認する項目です。健康状態がよくないと感じている人は、身体や脳の働きが弱くなる危険があります。年1回は健康診査を受診して、健康状態を確認しましょう。	P9
心の健康状態	心の健康の状態を確認する項目です。フレイルの人は、うつ病になりやすい傾向があります。	P10
食習慣	食事の様子について確認する項目です。バランスよく、3食食べることは、栄養不足（低栄養）を予防します。また、身体をつくるためにも、たんぱく質を意識して食べることは大切です。食べる楽しみは、食欲増進や生活の満足感にもつながります。	P11 、 P13
□腔の機能	噛む力や飲み込みの働きについて確認する項目です。噛む力が弱くなると、軟らかい食べ物を選ぶことが増えて、食事が偏りやすくなります。また、飲み込みが悪くなると、誤嚥性肺炎になることもあるので、注意が必要です。	P14 、 P15

NO	質 問	回 答	
Q6	6 か月間で 2~3Kg 以上の 体重減少がありましたか	①いいえ	②はい
Q7	以前に比べて歩く速度が 遅くなって来たと思いますか	①いいえ	②はい
Q8	この 1 年間に転んだことが ありますか	①いいえ	②はい
Q9	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
Q10	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いいえ	②はい
Q11	今日が何月何日か分からない時が ありますか	①いいえ	②はい
Q12	あなたはたばこを吸いますか (加熱式たばこや電子たばこを含む)	①吸って いない ②やめた	③吸って いる
Q13	週に 1 回以上は外出していますか	①はい	②いいえ
Q14	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
Q15	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

ポイント	フレイル予防のヒント	参考ページ
体重の変化	栄養が不足していないかを確認する項目です。栄養不足（低栄養）になるとフレイルになりやすくなります。	P11 ） P13
運動・転倒	歩行や転倒リスクの状態、運動習慣を確認する項目です。青信号の間に横断歩道が渡れないなど、体力が落ちてくると、介護が必要な状況に進む可能性があります。また、転倒しやすい人は骨折などから介護が必要になる危険性が高まります。運動習慣のある人は、筋力や体力の低下を防止でき、フレイル予防につながります。	P16 ） P18
認知機能	脳の働き（記憶）を確認する項目です。年齢と共に、脳の機能は少しずつ衰えますが、もの忘れが増えた、日付・曜日がわからないなど気になることがあれば、かかりつけ医に相談するなど、早めの対応で認知症を先延ばしすることが期待できます。	P19 ） P20
喫煙	喫煙習慣の確認をする項目です。喫煙は慢性閉塞性肺疾患（COPD）、肺がんなどの病気の原因になります。禁煙はいつからでも効果があります。	—
社会参加	閉じこもりや人との交流について確認する項目です。週1回の外出がない人は、運動機能低下や認知機能低下などのリスクが高まります。日頃から、他者との交流、ボランティアやサークル活動などの社会参加をしている人は、フレイルになりにくいことがわかっています。	P21 ） P22
周囲の支援	身近に助けてもらえる人がいるか確認する項目です。悩みを相談することで、心の状態も安定しやすく、心身の健康を守りやすくなります。	P23

フレイル予防

フレイルの予防・回復が健康長寿のカギ

高齢期に起こりやすい、筋力や心身の機能などが低下し、衰弱した状態を「フレイル(虚弱)」といいます。健康と要介護の間のような段階で、高齢者の多くが「フレイル」の段階を経て、要介護状態になると考えられています。高齢期においては、運動、食生活の改善、社会参加などによって、このフレイルの状態をいかに予防・改善できるかが、健康長寿のカギとなります。

筋力低下、低栄養、閉じこもり、認知症、生活習慣病により悪化

健康な状態



フレイル



要介護状態



運動、食生活、社会参加などにより改善が可能

運動習慣



食生活改善



社会参加



健(検)診を受けましょう

生活習慣病の発見・重症化の予防のために

健康診査は、糖尿病などの生活習慣病を発見したり、腎機能や肝臓の衰えなどを知り重症化を防ぐ目的で行われるものです。

健康を守るために、年1回は健診を受け、異常の早期発見・治療につなげましょう。



● 特定健診

国民健康保険に加入の40歳以上75歳未満の方

● ぎふ・すこやか健診

後期高齢者医療制度に加入の75歳以上の方、および65歳以上で一定の障がいがある方

そのほかの健(検)診

● ぎふ・さわやか口腔健診(75歳以上)

歯・歯肉の状態や口腔清掃状態・口腔機能(飲み込みや滑舌等)のチェックを行います。

● 歯周病検診(65歳・70歳の方)

歯周病は、成人が歯を失う原因の第1位で全身に影響を与えます。

● 各種がん検診

胃がん・肺がん・結核・大腸がん・乳がん(隔年)・子宮がん(隔年)・前立腺がん(3年に1回)など

* 年度によって健(検)診対象者等が変わることがあります。
各務原市のホームページなどでご確認ください。

こころの健康に注意しましょう

身近な病気・高齢期のうつに要注意！

うつ病は、気分の落ち込みが長く続き、日常生活にも支障をきたした状態です。人間関係や役割、体力など、失う体験の多い高齢期は「うつ」になりやすい時期です。

うつ病は治る可能性の高い病気ですから、気になる症状があったら、かかりつけ医、または心療内科、精神科などの専門医の診察を早めに受けるようにしましょう。

気分転換のポイント

1. できるだけ規則正しく生活し、早起きができるようにする。
2. 散歩に出たり気分転換をする。
3. どうしてもつらい時は心と体を休める。

高齢期うつの特徴

- 気持ちに変化がなくとも、体にさまざまな異変が出る場合があります。
- 認知症と間違えられる場合があります。
- 大病のあとに発症する場合があります。
- うつになると、心筋梗塞、骨粗しょう症、感染症、認知症のリスクが高まり、要介護状態になりやすくなります。



食生活に気をつけましょう

高齢期の食事は低栄養予防を意識して

高齢期は食欲が落ちやすく、ちょっとしたことで体調を崩しやすいため、栄養をしっかりととることが大切です。

やせすぎなどの「低栄養」状態になると、体力が落ちて衰弱の悪循環に入りやすくなります。高齢期には低栄養予防のためきちんと食事をすることを心がけましょう。



※やせすぎの判定としてBMIをチェックしましょう



BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

(計算例) 体重 50kg ・ 身長 160cm の場合

BMI = 50 (kg) ÷ 1.6 (m) ÷ 1.6 (m) = 19.5

BMI

年齢	目標とする範囲
65歳以上	21.5~24.9

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」より

低栄養状態を防ぐためのポイント

1. 1日3食をしっかりと食べましょう。

- たんぱく質とエネルギー補給が大切です。
- 3食とることで、生活リズムも整います。



2. 1日2回以上は

主食（ごはん、パン、麺）

主菜（魚、肉、卵、大豆製品の料理）

副菜（野菜、芋、海藻、きのこ類などの料理）

を組み合わせましょう。

- バランスの良い食事になります。とくに主菜でたんぱく質がとれるので、しっかりと食べましょう。食欲のないときや、少食の人にも優先的に主菜を食べましょう。

3. いろいろな食品を食べましょう。

- 多くの食品を食べることで、必要な栄養をとることができます。

4. 間食で栄養補給をしましょう。

- 牛乳や乳製品、プリンなどのたんぱく質のとれるものや、果物でビタミンをとることができます。

5. しっかりと食べるためには「かむ力」と「飲み込む力」を維持することも大切。口の寝たきを予防しましょう。

- 歯が抜けている場合は、自分に合った義歯（入れ歯）を入れましょう。
- 歯や義歯をていねいに磨き、口の中をきれいに保ちましょう。また、定期的に歯科医で歯や口、義歯の状態などをチェックしてもらいましょう。
- 「かむ力」「飲み込む力」の強化やチェックのために、地域の健口教室などにも参加してみましょう。



栄養フレイルチェック

最近 1 週間の食事についてチェックしましょう

ほぼ毎日食べる⇒○ 1週間に2~3回食べる⇒△ ほとんど食べない⇒×

①魚介類 魚・加工品・貝類		⑥海藻 わかめ・ひじき・のり	
②油脂類 バター・マヨネーズ 油を使った料理		⑦いも類	
③肉類 肉・加工品		⑧卵 鶏卵・うずら卵など	
④牛乳・乳製品 牛乳・ヨーグルト チーズなど		⑨大豆・大豆製品 豆腐・納豆・味噌 など	
⑤緑黄色野菜 人参・トマト・南瓜 ほうれん草などの色の濃い野菜		⑩果物	

参考：東京都健康長寿医療センター研究所「食品摂取の多様性スコア (DVS)」改編

※10食品に、主食（ごはんやパン）も食べましょう。

※○が7つ以上を目標にしましょう。

※○が3つ以下は低栄養が心配です。

『さ(魚) あ(油) に(肉) ぎ(牛乳) や(緑黄色野菜) か(海藻) に
い(芋) た(卵) だ(大豆) く(果物)』と覚えましょう。

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。

歯と口の健康を守りましょう

口腔の状態は全身の健康に関係します

□や歯の機能が衰える（オーラルフレイル）と栄養をとりにくくなったり、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、全身の健康に悪影響を及ぼします。また、この状態が続くと身体機能の衰えから寝たきりなどにつながりやすいこともわかっています。

オーラルフレイルを防ぐために、しっかり口腔機能向上（口腔ケア）に取り組みましょう。

オーラルフレイル 当てはまるものはありますか？

- むせる
食べこぼす



- 食欲がない
少ししか食べられない

- 柔らかいもの
ばかり食べる



- 自分の歯が少ない
あごの力が弱い

- 滑舌が悪い
舌が回らない



- が乾く
においが気になる



健康・元気

□に関する『ささいな衰え』
が積み重なると…



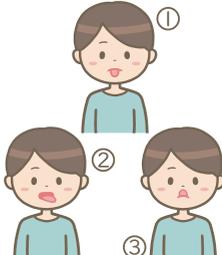
オーラルフレイル
フレイル
病気

口腔ケアのポイント

1. 毎食後、歯磨き、うがいなどで口内を清潔に保ちましょう。
2. 定期的に歯科医の健診を受け、歯と口、義歯の状態などを確かめてもらいましょう。
3. 口腔体操などで口を毎日よく動かして、口の機能を保ちましょう。

高齢期にオススメの口腔体操

- 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりしましょう。

- 舌を出して上下、左右に動かしてみよう。

- 口を大きくあけて、舌を出したり引っ込めたりしましょう。
- 「パ、タ、カ、ラ」と発音することで、口の周りの筋肉や舌の機能を高めることができます。

パ
パ
パ
パ
パ

パ



上下の唇の動き

タ
タ
タ
タ
タ

タ



舌の先の動き

カ
カ
カ
カ
カ

カ



舌の付根の動き

ラ
ラ
ラ
ラ
ラ

ラ



舌を丸める動き

唾液腺マッサージ

じかせん 耳下腺マッサージ



4本の指でくるくる円を描くように10回やさしくまわす

がくかせん 顎下腺マッサージ



親指で耳の下から顎の下の軟らかいところ5か所くらいをゆっくり10回押す

ぜっかせん 舌下腺マッサージ



親指で顎の下ゆっくり10回押す

転倒・骨折に気をつけましょう

足腰の筋肉を鍛え、転ばない環境づくりを

高齢になると、少しの段差につまずいて転倒→骨折して長期入院→寝たきりや認知症につながるということが起きやすくなります。

転倒・骨折を防ぐために、転ばない“体づくり”と転びにくい“環境づくり”が大切です。



転倒・骨折予防

1. 毎日適度に歩いたり、スクワットなどの筋力トレーニングを習慣にして、筋力やバランス能力などを維持する。
2. 廊下や階段などに手すりをつける。足もとに物を置かない、スリッパは履かないなど、転ばないように工夫する。
3. 外出時は歩きやすい靴を履き、必要に応じて杖や歩行器を活用する。

骨粗しょう症に要注意

骨粗しょう症は骨がもろくなる病気で、閉経後の女性に多く、ちょっとしたことで骨折しやすくなります。予防のためには、カルシウムやビタミンDを多く含む食品をとる、「かかとの上げ落とし」など適度に骨に負荷のかかる運動を積極的に行う、少しでも日光を浴びることなどが大切です。骨折したことがある人は、予防方法については主治医に相談しましょう。

「筋力アップ」に取り組みましょう

筋力維持のために高齢期こそ運動が大切

高齢期では、ウォーキングなどに加え、筋力トレーニングも重要になります。からだを動かす筋力を維持するためには、筋肉の貯金(筋)をすることが大切です。

運動は、筋肉や骨の衰えを防ぐだけでなく、肺や心臓の働きによる影響を与えたり、脳の働きをよい状態に保ちます。毎日少しの時間でもいいので、自分にあったペースで運動を続けましょう。いつからはじめても遅くありません。

からだをよく動かしましょう

できるだけ毎日歩く

有酸素運動が効果的です。気軽にいつでも安全にできるウォーキングがおすすめです。

イベントなどに参加する

地域のイベントなどに参加することで、仲間と楽しみながら運動量が増えます。

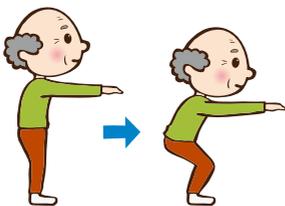


筋力アップのためのポイント

高齢期にオススメの筋力トレーニング

4分の1スクワット

- 上体をまっすぐ伸ばしたまま、ゆっくり4分の1ほどひざを曲げ、腰を落とします。
- ゆっくりとひざを伸ばして元の位置に戻ります。
- ひざの頭がつま先よりも前に出ないようにします。



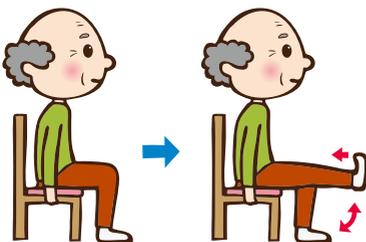
つま先立ち

- ゆっくりとかかとを上げてつま先で立ちます。
- ゆっくりとかかとを下ろします。



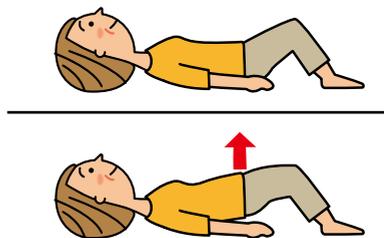
ひざの伸展

- ゆっくりと片脚をできるだけまっすぐに伸ばします。
- ゆっくりと元の位置に戻します。



お尻上げ

- 仰向けに寝て両膝を曲げます。床から10cm位上がるようにゆっくりと腰を上げます。
- 数秒間その姿勢を維持します。
- ゆっくりと腰を下ろします。



栄養をとらないと運動効果が半減します



筋肉をつくるために、しっかりと栄養をとる

- とくに高齢者では、筋肉のもととなるたんぱく質が不足しがちですので、肉や魚、卵、大豆製品などを意識してとるようにしましょう。

「認知症」について理解しましょう

「ちょっと変だ」のサインに注意を！

認知症は、生活習慣での予防や、早期発見・対処により進行を遅らせることができます。軽度認知障害(下参照)のレベルであれば、生活改善などで回復が期待できます。

気になる兆候があれば、かかりつけ医に相談するなど、早めの対応で認知症を先延ばしにしましょう。

軽度認知障害(MCI)のサイン

- もの忘れが増えた。
- 日付や曜日がわからないときがある。
- 簡単な計算ができなくなった。
- テレビのドラマの内容が理解できないときがある。
- 料理や家事などがてきぱきできなくなった。
- 話しかけられると今までしていたことを忘れてしまう。
- いままで楽しかったことへの意欲がなくなった。



ただのもの忘れと認知症のもの忘れの違い

ただのもの忘れは、たとえば朝食でなにを食べたかを思い出せないといった、体験の一部だけ思い出せないというものです。しかし認知症のもの忘れは、朝食を食べたこと自体を忘れていたりするなど、体験全体が抜け落ちてしまうため、本人はもの忘れを自覚できなくなります。

認知症予防のためのポイント

1. 有酸素運動を中心に積極的にからだを動かしましょう。

からだを動かすことが認知症予防に効果的

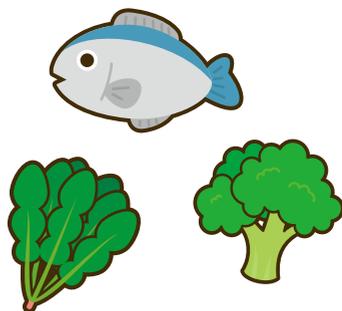
- ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動が効果的です。
- できれば2日に1度、20～60分程度行うようにしましょう。



2. 緑黄色野菜や魚を多く食べましょう。

脳によい栄養をとる

- さんま、いわし、さば、あじなどの青魚を食べましょう。
- ほうれん草、ブロッコリー、小松菜などの緑黄色野菜を意識してとりましょう。
- 脳の血流を増やし、脳の刺激にもなりますので、「よくかんで食べる」ことが大切です。



3. 脳に刺激を与える活動をししましょう。

頭を動かせる知的活動・創作活動などをする

本を読む、カラオケで歌う、将棋やマージャン、ゲームなどを楽しむ、ウォーキングなどの地域のイベントに参加する、ボランティア活動に参加する、旅行を計画して出かける、献立を考えて調理するなど、脳に刺激を与えるような活動を積極的に行いましょう。



「閉じこもり」にならないように

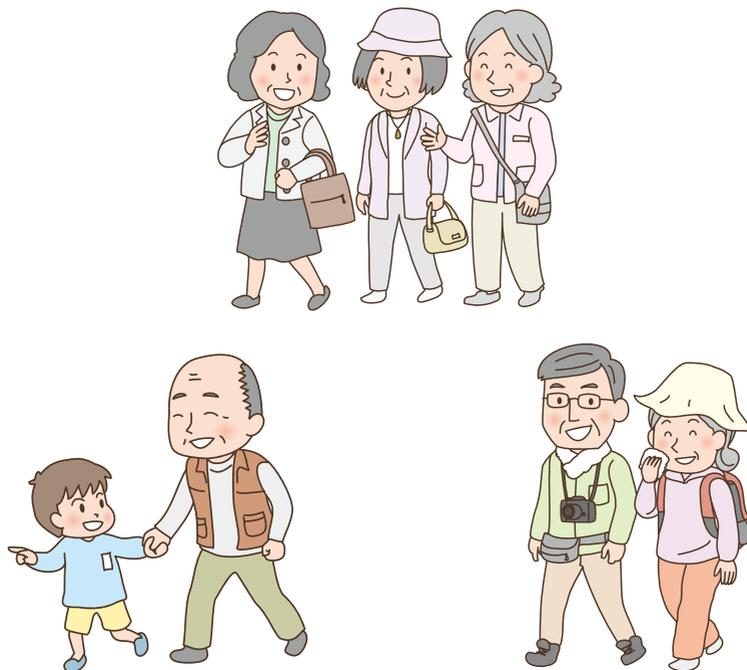
なぜ「閉じこもり」が危険なの？

週に1回も外出しないなど、ほとんどの時間を自宅から出ずに過ごす状態を「閉じこもり」といいます。

特に高齢期は、家にこもってばかりいると、足腰は衰え、食欲も低下し、気づかないうちに衰弱してフレイルを招いてしまいます。また、家の中だけだと刺激が少なく、脳も衰え、認知症のリスクが高まります。

外出して心身の活性化を

外出して「社会参加」することは、心身を活性化させます。できれば1日に1回は外出して、活動力をアップしましょう。



活動カアップのためのポイント

1. できれば1日1回は外出しましょう。

通院や買い物も「社会参加」

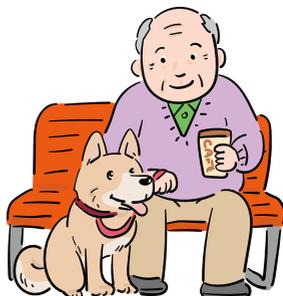
- 何をしに外出をすればいいのかわからないという人は、病院への通院、買い物、近所への散歩など、予定を分けて1日1回は外出するようにしてみましょう。



2. 週に1回以上は友人・知人と交流しましょう。

一歩外に出れば社会参加が生まれる！

- 家の外に出れば、人との会話のやりとりなどが生まれます。歩いたり、風景を見たり、誰かと話したりすることで外部から刺激を受けたり、身体活動が自然と増えたりするため、心身が活性化します。



3. 月に1回以上はさまざまな活動に参加しましょう。

フレイル予防手帳を利用して地域活動への参加を

- この手帳を利用し、地域のイベント、趣味の集まり、お稽古ごとなどへ積極的に参加しましょう。
- こうした地域活動への参加は、寝たきりのリスクを減らすことがわかっています。



身近に相談できる人をつくりましょう

体調が悪いときや困ったときに、身近に相談できる人がいると心強いです。実際に頼ることがなくても、安心感から心が穏やかになり、気分も落ち込みにくくなります。

ふだんから、家族やかかりつけ医、友人、近所の人などと積極的に関わりをもつようにすると安心です。

地域には民生委員児童委員という、身近に相談できる方がいます。近所に相談できる人がいない場合は、地域包括支援センターなどに相談しましょう。



あなたのまちの 民生委員児童委員	氏名
 電話

あなたのまちの 地域包括支援センター	名称
 電話

インフルエンザ・肺炎球菌の予防接種を

持病の悪化や肺炎予防に役立ちます

高齢期では、かぜやインフルエンザなどの感染症が重症化しやすく、持病が悪化したり、肺炎などを招きやすくなるため、注意が必要です。そのため、高齢期にはインフルエンザや肺炎球菌の予防接種が推奨されています。

受診年月日	実施医療機関	予防接種名など
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		
・ ・		

薬は正しく使用しましょう

お薬手帳を活用しましょう

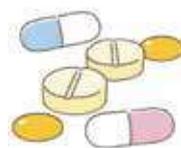
薬は医師または歯科医師の指示どおり、正しく使用することが大切です。自己判断で量を調節したり、中止したりするのは薬の効果を損なうばかりか、危険なこともあるので絶対にやめましょう。

また、かかりつけ薬局を決めておくとう安心です。「お薬手帳」を活用すると、薬の飲みすぎや、良くない影響が出る飲み合わせなどの予防にも役立ちます。



薬の服用などのポイント

- 決められた量を守る。
- 使用期限を守る。
- 副作用の経験がある人は、その旨を医師や薬剤師に伝える。
- 服薬中の気になる症状は、遠慮なく医師や薬剤師に相談を。
- 他人にあげたりもらったりするのは厳禁。
- 飲み忘れを防ぐための工夫や飲み忘れたときの対処など、薬剤師に相談する。
- 新しい診療科や病院にかかる場合、すでに他の科で処方されている薬があれば報告する。



覚書 1



ふりがな	性別
氏名	
生年月日	年 月 日
住所	
(電話番号)	
①緊急連絡先	(本人との関係)
(電話番号)	
(携帯電話番号)	
②緊急連絡先	(本人との関係)
(電話番号)	
(携帯電話番号)	
地区の民生委員児童委員	
かかりつけ医 (かかりつけ歯科医) (かかりつけ薬剤師・薬局)	
病名	病院名 電話番号
①	
②	
③	
既往歴 (かかったことのある病気)	
体質に合わない薬	
メモ (これからの目標、夢、やりたいことなど)	

覚書 2

記入日： _____ 年 _____ 月 _____ 日

みんなに知っておいてもらいたいこと

例：不整脈がある、膝がいたい など

家族や知人に応援してほしいこと

だれに 例：娘	どんなこと 例：買い物、〇〇医院への受診

活用する地域資源

だれに 例：〇〇サロン	どんなこと 例：みんなとおしゃべり

活動の記録(1)



私が活動している場所の名前

例：〇〇ふれあい広場

私の役割と過ごし方

例：受付、お茶だし

参加した日付

コメント欄

活動の記録(2)

私が活動している場所の名前

例：〇〇ふれあい広場

私の役割と過ごし方

例：受付、お茶だし

参加した日付

コメント欄

--

健康の記録

日常生活で血圧や体重を測定し、記録することは健康管理に役立ちます。

測定年月日 (曜日)	朝夜	時間	血圧値	脈拍	体重
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		

健康の記録

測定年月日 (曜日)	朝夜	時間	血圧値	脈拍	体重
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		

健康の記録

測定年月日 (曜日)	朝夜	時間	血圧値	脈拍	体重
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		

健康の記録

測定年月日 (曜日)	朝夜	時間	血圧値	脈拍	体重
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		

健康の記録

測定年月日 (曜日)	朝夜	時間	血圧値	脈拍	体重
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		
. . ()	朝 夜	: :	/ /		

健康の記録

測定年月日 (曜日)	朝夜	時間	血圧値	脈拍	体重
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		
. . ()	朝	:	/		
	夜	:	/		

健康長寿を実現するために大切なこと

生活習慣病の予防と適切な治療

●がん ●脳卒中 ●糖尿病 ●高血圧 など

～持病が重症化しないようにコントロール～



私の記録

年月日	メモ
年・月・日 (曜日)	例・〇〇歩歩いた ・〇〇サークルに参加した ・〇〇さんに会った など
・ ()	

私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	



私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	

私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	



私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	

私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	



私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	

私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	



私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	

私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	



私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	

私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	



私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	

私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	



私の記録

年月日	メモ
・ ・ ()	

小学校区	事業所名	住所	電話番号
那加第一小 尾崎小 蘇原第一小	地域包括支援センター 飛鳥美谷苑	那加西市場町 7丁目 285-1	058-371-3081
那加第二小 那加第三小 蘇原第二小	地域包括支援センター 各務原市社会福祉協議会	那加桜町 2丁目 163	058-383-7624
稲羽西小 稲羽東小	地域包括支援センター つつじ苑	大佐野町 2丁目 58	058-371-2226
川島小	地域包括支援センター リバーサイド川島園	川島河田町 1348	0586-89-2979
鶺沼第一小 鶺沼第三小 緑苑小	地域包括支援センター ジョイフル各務原	鶺沼小伊木町 3丁目 170-1	058-379-2521
各務小 八木山小 中央小*1	地域包括支援センター カーサ・レスパート	各務おがせ町 9丁目 282	058-381-3800
陵南小 鶺沼第二小 中央小*2	地域包括支援センター フェニックス・かかみ野	鶺沼各務原町 6丁目 50	058-384-8844

中央小*1 は各務西組第1・船山町西・船山町東・坂井・東島町自治会

中央小*2 は中央小*1 以外の中央小学校区の自治会（川崎北・川崎南・三ツ池西第1・三ツ池西第2・三ツ池西第3・三ツ池西第4・三柿野東・東栄町南・東栄町・中央町・山の前（1丁目のみ））

各務原市役所健康づくり推進課

TEL.058-383-7258