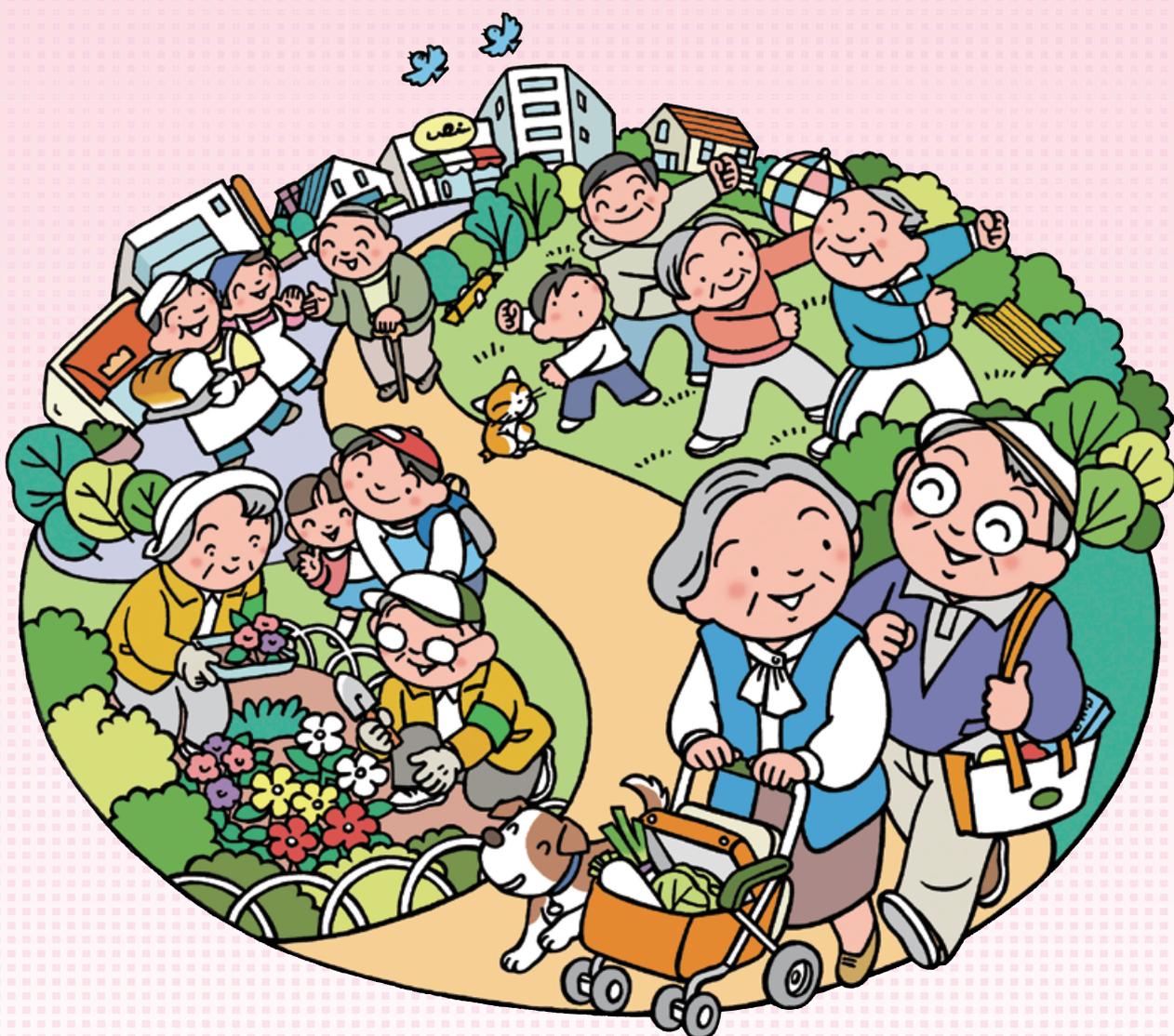


～健康寿命を延ばしましょう～

今すぐ  
実践!

# お役立ち ガイドブック



監修／藤原佳典 (東京都健康長寿医療センター研究所 副所長・  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター長)

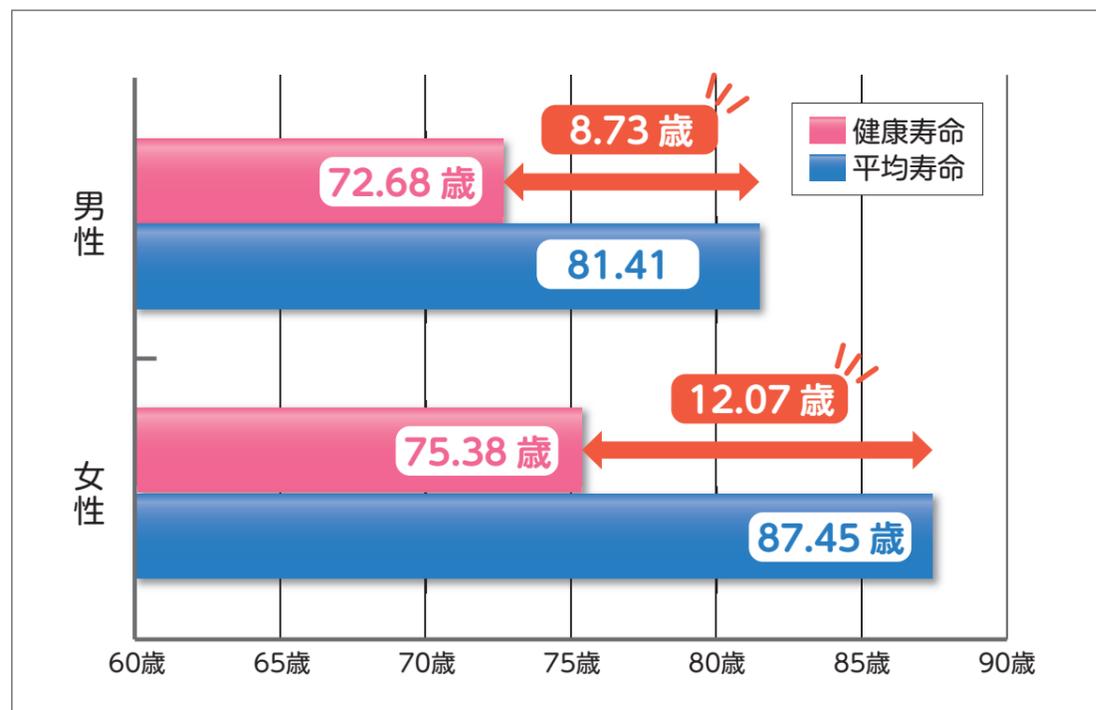
中央区

# は・じ・め・に

厚生労働省によると、令和元年の男性の平均寿命は81.41歳。女性の平均寿命も87.45歳と毎年延びています。

一方で、健康上の問題がなく日常生活が送れる期間、いわゆる「健康寿命」については、男性は72.68歳、女性は75.38歳にとどまっています。

平均寿命が延びる一方で、心臓病や糖尿病といったなんらかの病気を抱えたり、心身の機能が低下し介護を必要とした生活を余儀なくされる高齢者の方が増えており、制限なく日常を過ごせる期間は平均寿命に十分には追いついていないのが現状です。



内閣府「令和5年版高齢社会白書」より

健康寿命を延ばし、できる限り自分らしい生活を送っていくためには、元気なうちから「健康づくり」に取り組んでいくことが大切です。

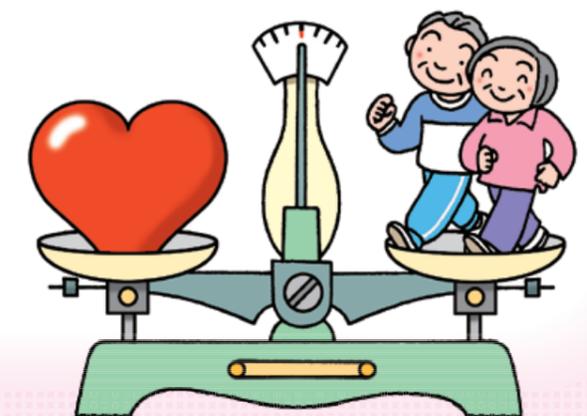
しかし、どうやって健康づくりに取り組めばいいのかわからないといった声もよく聞かれます。そこでこのガイドブックでは、「運動編」においては体力づくりに取り組める区内の施設や事業を掲載しています。また、体力づくりで向上した活動的な状態を維持するために「生きがい編」では、生きがいづくりや社会参加につながる区内の施設や事業のご案内をしています。

さらに、体力づくりだけが健康づくりではありません。口腔機能向上やうつ予防など、バランスよく「心と体の健康づくり」に取り組んでいく必要があります。そこでこのガイドブックにはそういった健康づくりについての基礎知識もしっかりと盛り込みました。

ぜひ最後まで読んでいただき、今日からさっそく区内で健康づくりに取り組んでみませんか。

令和6年6月 中央区

※ガイドブックの内容は令和6年6月現在のものです。  
今後、制度変更や社会情勢などにより、内容が変わることがあります。  
詳細は各問合せ先へご確認ください。



# 目次

はじめに	
なぜ健康づくりが必要なのでしょうか?	6ページ
健康づくりでいつまでもハツラツと!	7ページ
日常生活をチェックして健康づくりに取り組みましょう!	8~9ページ
健康づくりに取り組める施設等一覧	10~11ページ
歩きましょう!	12~15ページ
フレイルって何だろう?	16ページ

## 運動編

運動器の機能向上 毎日の生活に運動を取り入れましょう!	17ページ
健康づくり 楽しく健康づくり!「中央粋なまちトレーニング」	18~19ページ
1 総合スポーツセンター	20~22ページ
2 学校温水プール 一般開放	23~24ページ
3 月島スポーツプラザ	25ページ
4 築地社会教育会館	26~27ページ
5 晴海地域交流センター「はるみらい」	28~29ページ
区民無料利用証をお持ちですか?	30ページ
区内ラジオ体操実施会場(通年)	31ページ
さわやか健康教室のご案内	32~33ページ
はつらつ健康教室のご案内	34~35ページ
元気応援サポーターが高齢者の健康づくりをお手伝いします!	36ページ
訪問健康づくりのご案内	37ページ
フレーフレイル予防! 粋なまち健康プロジェクトのご案内	38ページ

うつ予防	うつの症状に早めに気づきましょう!	39ページ
------	-------------------	-------

健康づくり	心の健康を保つ生活を送ろう	39ページ
-------	---------------	-------

閉じこもり予防	外に出て生きがいや楽しみを見つけましょう!	40~41ページ
---------	-----------------------	----------

健康づくり	楽しみ広がる お出かけポイント	41ページ
-------	-----------------	-------

1	いきいき桜川(桜川敬老館)	42~43ページ
---	---------------	----------

2	いきいき浜町(浜町敬老館)	44~45ページ
---	---------------	----------

3	いきいき勝どき(勝どき敬老館)	46~47ページ
---	-----------------	----------

4	シニアセンター	48ページ
---	---------	-------

## 生きがい編

生きがい活動支援室のご案内	49ページ
---------------	-------

お近くの高齢者クラブの活動に参加しませんか?	50ページ
------------------------	-------

区民カレッジ「シニアコース」のご案内	51ページ
--------------------	-------

地域の交流サロン「高齢者通いの場」へ遊びにきませんか?	52~53ページ
-----------------------------	----------

元気高齢者人材バンク登録者を募集しています	54~55ページ
-----------------------	----------

60歳からのゆうゆう講座のご案内	56~57ページ
------------------	----------

無料職業紹介所 シルバーワーク中央	58~59ページ
-------------------	----------

中央区シルバー人材センターのご案内	60~61ページ
-------------------	----------

地域活動拠点のご案内	62~65ページ
------------	----------

ボランティア・区民活動センターのご案内	66ページ
---------------------	-------

認知症予防	認知症を予防しましょう!	67ページ
-------	--------------	-------

健康づくり	認知症予防のための生活ポイント	67ページ
-------	-----------------	-------

栄養改善	おいしく楽しくバランスよく食べましょう!	68ページ
------	----------------------	-------

健康づくり	低栄養を防ぐ食生活 10ポイント	69ページ
-------	------------------	-------

口腔機能の向上	お口の健康を保ちましょう!	70ページ
---------	---------------	-------

健康づくり	やってみよう! お口の健康体操	71ページ
-------	-----------------	-------

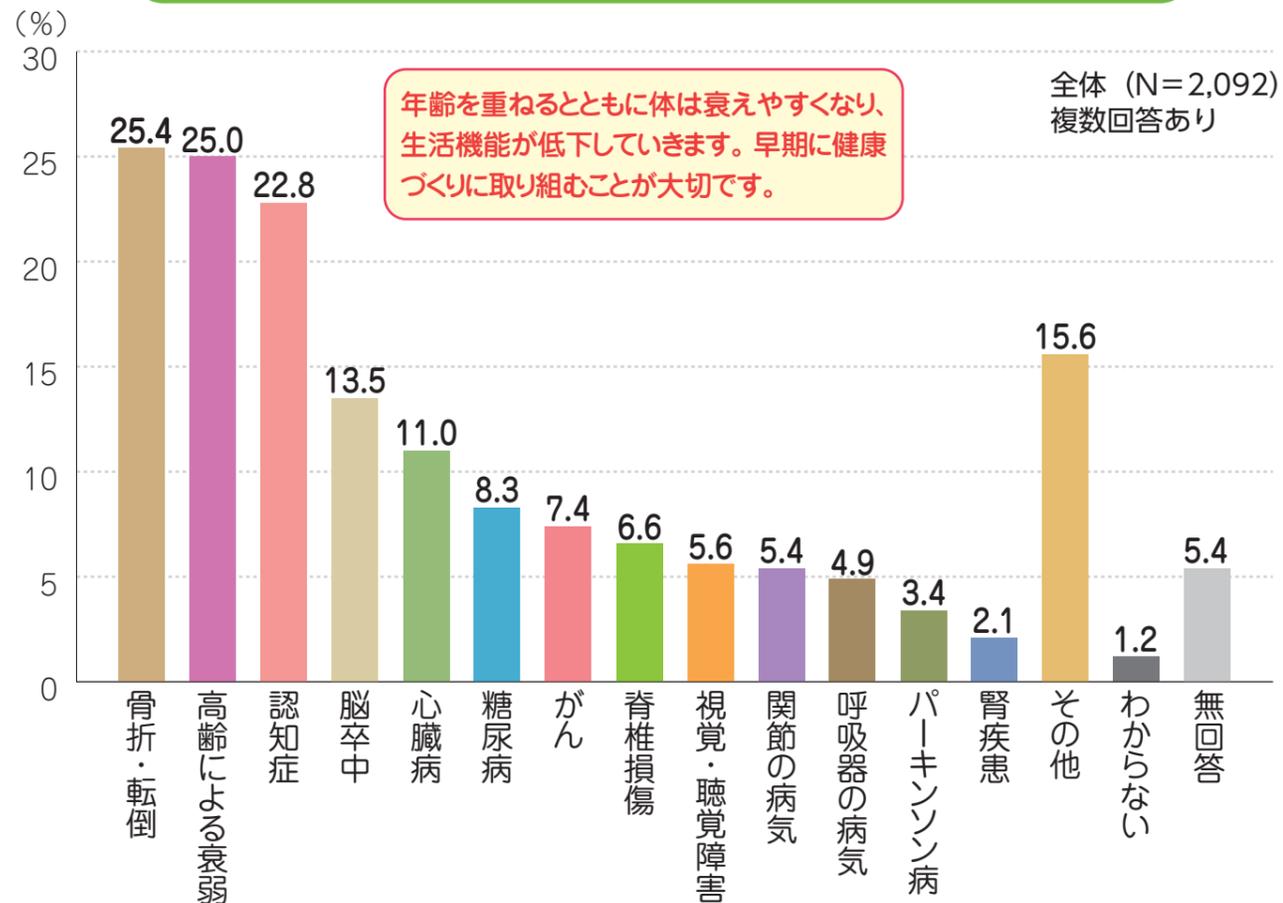
# なぜ

## 健康づくりが 必要なのでしょうか？

### ●いつまでも自分らしく輝くために

元気なうちから健康づくりを行う理由は、健康づくりを通じて介護が必要になる前から予防をすることで、生涯にわたり自立していくことができるからです。高齢者が介護を必要とする原因は、認知症や骨折・転倒、高齢による衰弱など、生活機能の低下に関わるものが多く見られます。その数は高齢になるほど増える傾向にあります。しかし、これらは早期に取り組めば、予防できるものも多いのです。また、たとえ今、介護や支援を必要としている人でも、健康づくりに取り組むことで、元気を取り戻したり、それ以上状態を悪化させたりしないようにすることができます。

### 高齢者の介護が必要になった原因



〔令和4年度中央区高齢者の生活実態等調査及び介護サービス利用状況等調査〕より

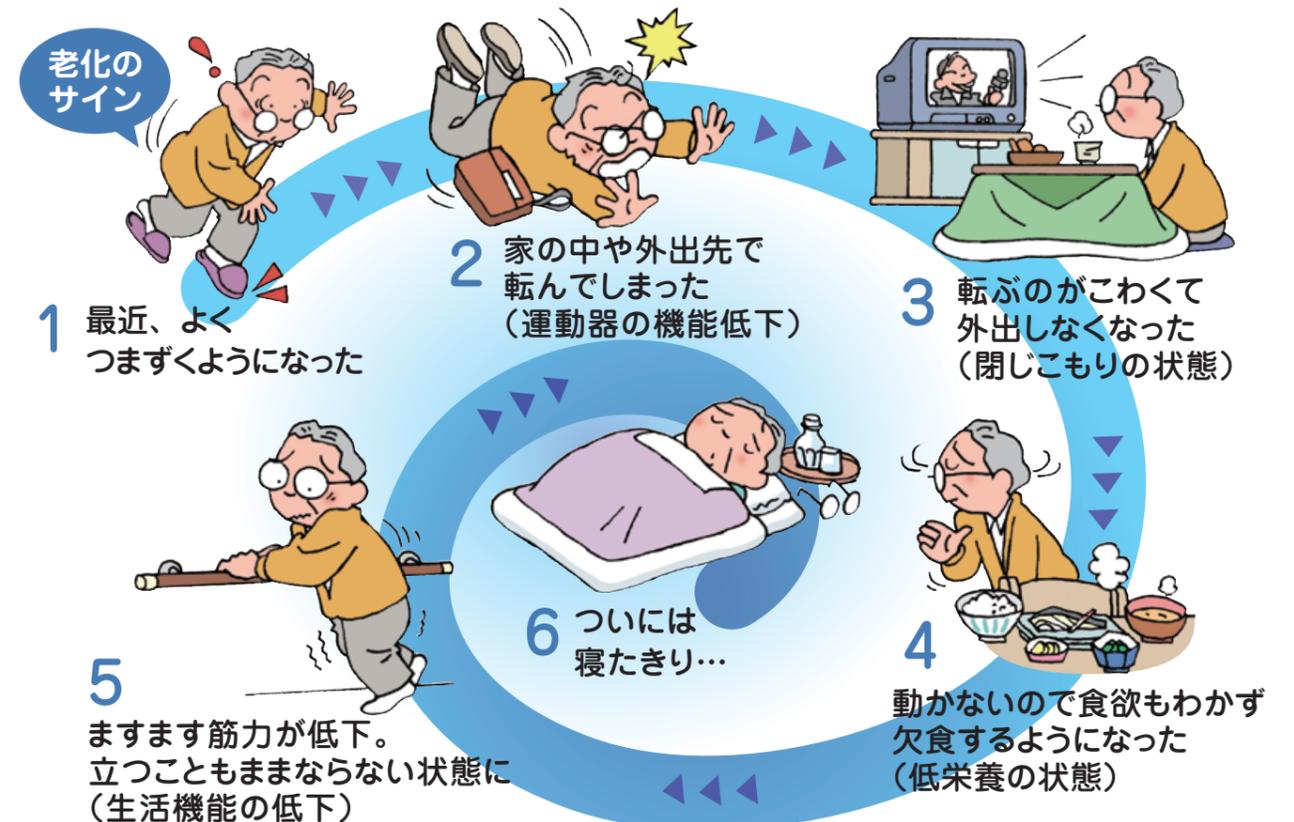
## 健康づくりで いつまでもハツラツと！

### ●寝たきりのきっかけは身近なこと

介護が必要になったきっかけは、「年をとって体を動かすことがおっくうになった」、「歯が抜けて食べ物が思うように食べられなくなった」などです。寝たきりとは関係のないことのように思われますが、体を動かさなかったり栄養が不足したりすれば筋力が低下し、転倒しやすくなります。転倒が原因で骨折すると、そのまま寝たきりの状態になる危険性が高いのです。

いつまでもハツラツと過ごすためにも、心身の老化のサインに早く気づき、体の機能を維持・向上させるなどの対応をしていくことが大切です。

### こんな悪循環を 健康づくりで断ち切る必要があるのです！！

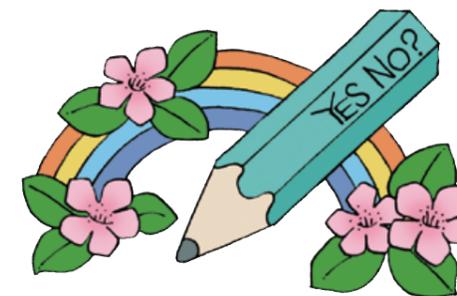


# 日常生活を チェックして

## 健康づくりに 取り組みましょう!

あなたに必要な健康づくりのテーマを知るために、あなたの日常生活を「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。

活動的な生活を送るために必要な身体の機能を維持・向上させるには、特に「運動器の機能向上」「栄養改善」「口腔機能の向上」は欠かせません。



### 基本チェックリスト

はい いいえ

番号	質問	はい	いいえ	★
1	バスや電車で一人で外出していますか			★
2	日用品の買い物をしていますか			★
3	預貯金の出し入れをしていますか			★
4	友人の家を訪ねていますか			★
5	家族や友人の相談にのっていますか			★
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか			★
7	イスに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか			★
8	15分位続けて歩いていますか			★
9	この1年間に転んだことがありますか	★		
10	転倒に対する不安は大きいですか	★		
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	★		
12	BMIが18.5未満ですか (BMI=体重□kg÷身長□m÷身長□m) ●例えば、体重60kg、身長165cm (1.65m) の人の場合 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22$ ※BMI (Body Mass Index) とは、肥満や低体重の判定に用いられる指数です。	★		
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	★		
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	★		
15	口の渇きが気になりますか	★		
16	週に1回以上は外出していますか			★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★		
18	まわりの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	★		
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか			★
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	★		
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★		
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	★		
23	(ここ2週間) 以前はらくにできていたことが今ではおっくうに感じられる	★		
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	★		
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	★		

1~20の★の数  
個  
1~20の★の数が**10**個以上の人  
あなたに必要な健康づくりのテーマは特に  
運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能の向上です。

17~19, 68~71  
ページへ

6~10の★の数  
個  
6~10の★の数が**3**個以上の人  
あなたに必要な健康づくりのテーマは特に  
運動器の機能向上です。

17~19  
ページへ

11・12の★の数  
個  
11・12の★の数が**2**個の人  
あなたに必要な健康づくりのテーマは特に  
栄養改善です。

68~69  
ページへ

13~15の★の数  
個  
13~15の★の数が**2**個以上の人  
あなたに必要な健康づくりのテーマは特に  
口腔機能の向上です。

70~71  
ページへ

16・17の★の数  
個  
16に★がついた人  
あなたに必要な健康づくりのテーマは  
閉じこもり予防です。  
17にも★がついた場合は要注意。

40~41  
ページへ

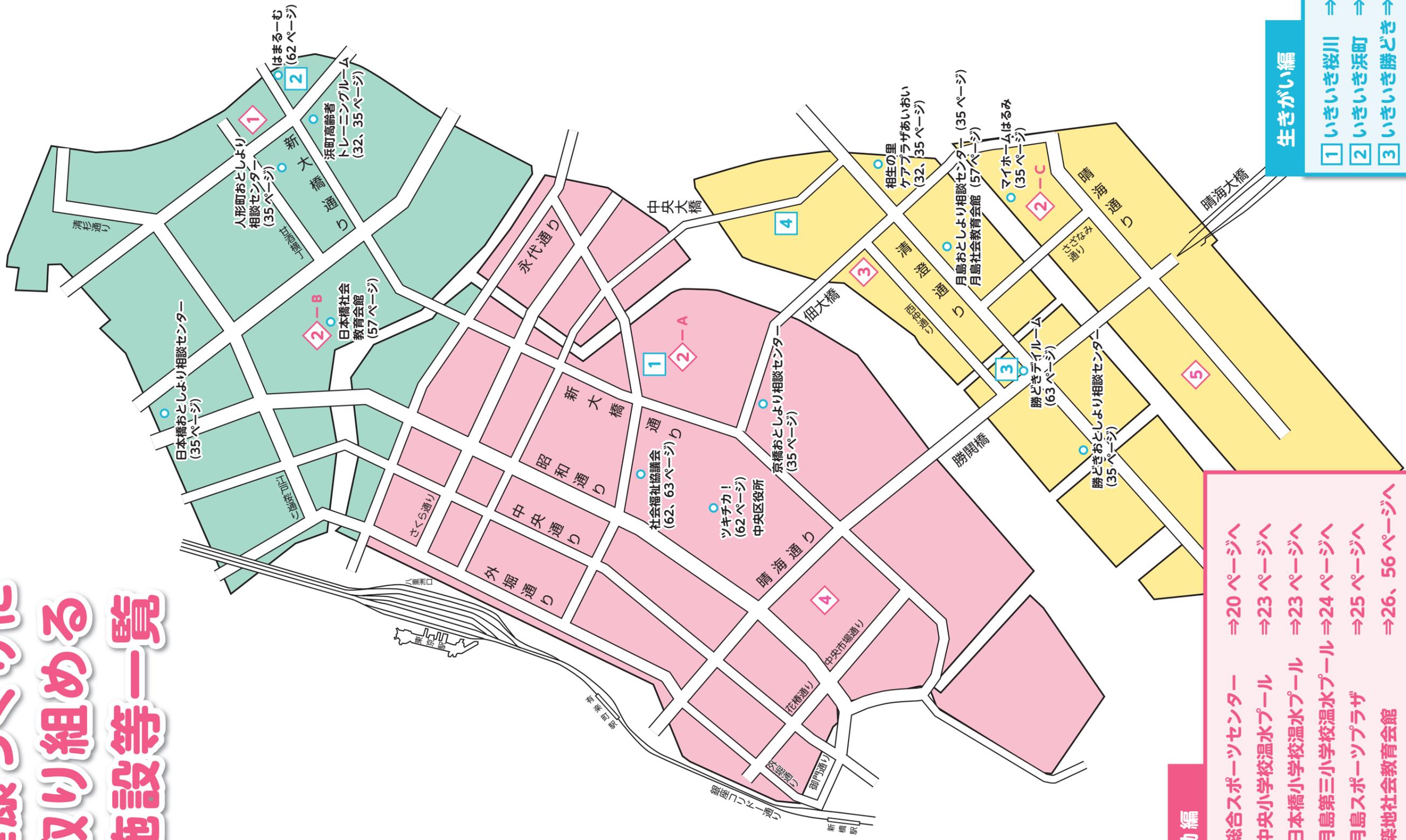
18~20の★の数  
個  
18~20の★の数が**1**個以上の人  
あなたに必要な健康づくりのテーマは  
認知症予防です。

67  
ページへ

21~25の★の数  
個  
21~25の★の数が**2**個以上の人  
あなたに必要な健康づくりのテーマは  
うつ予防です。

39  
ページへ

# 健康づくりに 取り組める 施設等一覧



## 運動編

- ① 総合スポーツセンター ⇒20 ページ
- ②-A 中央小学校温水プール ⇒23 ページ
- ②-B 日本橋小学校温水プール ⇒23 ページ
- ②-C 月島第三小学校温水プール ⇒24 ページ
- ③ 月島スポーツプラザ ⇒25 ページ
- ④ 築地社会教育会館 ⇒26、56 ページ
- ⑤ はるみらい ⇒28 ページ

## 生きがい編

- ① いきいき桜川 ⇒42 ページ
- ② いきいき浜町 ⇒44 ページ
- ③ いきいき勝どき ⇒46 ページ
- ④ シニアセンター ⇒48 ページ