



フレイルは、小さな変化からはじまり、そこから連鎖的に進行する可能性があります。まずは、各項目をチェックして、1つでもあてはまる項目があれば、

【中画】「今日から取り組むフレイル予防！4つの柱+3つの取組」を確認しましょう。

項目	ここにチェックがついた方は	中画
●あなたの現在の健康状態はいかがですか	☐ あまりよくない ☐ よくない	中画 健康と医療へ
●毎日の生活に満足していますか	☐ やや不満 ☐ 不満	中画 こころの健康へ
●1日3食きちんと食べていますか	☐ いいえ	中画 栄養へ
●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)	☐ はい	中画 口腔へ
●お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい	中画 栄養へ
●6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい	中画 栄養へ
●以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	☐ はい	中画 運動へ
●この1年間に転んだことがありますか	☐ はい	中画 運動へ
●ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	☐ いいえ	中画 認知機能へ
●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	☐ はい	中画 認知機能へ
●今日が何月何日かわからない時がありますか	☐ はい	中画 健康と医療へ
●あなたはたばこを吸いますか	☐ 吸っている	中画 健康と医療へ
●週に1回以上は外出していますか	☐ いいえ	中画 社会参加へ
●ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	☐ いいえ	中画 社会参加へ
●体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	☐ いいえ	中画 健康と医療へ
●該当する病気はありますか(糖尿病、心不全、心筋梗塞、狭心症、脳出血、脳梗塞、動脈硬化症)	☐ はい	中画 健康と医療へ
●過去1年間に歯科を受診しましたか	☐ いいえ	中画 口腔へ
●BMI※が20以下ですか ※BMI(Body Mass Index)は体格を表す指標です。 BMI=(体重 kg)÷(身長 m)÷(身長 m)	☐ はい	中画 栄養へ

※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3版(令和5年度)「後期高齢者の質問票」及び横浜市独自項目で構成

お問い合わせ先

あなたのお住まいの地区を担当する地域ケアプラザについては、区役所へお問い合わせください。または、[未来のあなたと家族の応援サイト](#)

で検索できます。



各区高齢・障害支援課

区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号	区	電話番号	FAX番号
鶴見	510-1775	510-1897	保土ヶ谷	334-6328	331-6550	青葉	978-2449	978-2427
神奈川	411-7110	324-3702	旭	954-6125	955-2675	都筑	948-2306	948-2490
西	320-8410	290-3422	磯子	750-2418	750-2540	戸塚	866-8439	881-1755
中	224-8167	224-8159	金沢	788-7777	786-8872	栄	894-8415	893-3083
南	341-1140	341-1144	港北	540-2327	540-2396	泉	800-2435	800-2513
港南	847-8419	845-9809	緑	930-2311	930-2310	瀬谷	367-5716	364-2346

横浜市健康福祉局 地域包括ケア推進課 〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10 TEL:671-3464 FAX:550-4096

[令和7年4月発行]

フレー!フレー!

フレイル予防!



健康寿命の延伸をめざして、**フレイル予防**に取り組んでいきましょう。

いくつになっても健康で自立した生活を送り、活動的に過ごすためには、健康寿命*を延ばすことが大切です。

*健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことです。

フレイル状態の改善やフレイル予防の取組を行うことは、健康寿命の延伸に良い影響を与えると期待されています。



フレイルとは??

高齢期に体力や気力、認知機能など、からだところの機能(はたらき)が低下し、将来介護が必要になる危険性が高まっている状態をいいます。

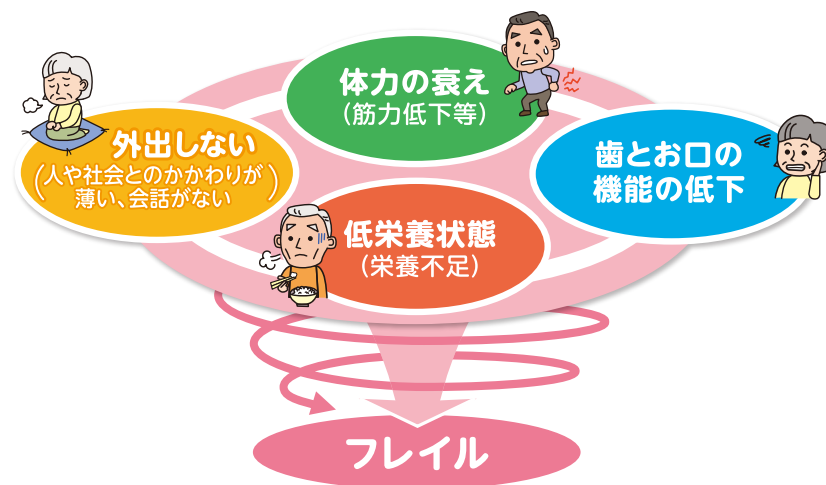
⚠ 気をつけて! 実は、あなたも隠れフレイルかも…?

横浜市が実施した調査では、高齢者のうち、
●フレイル予備群 37.8%
●フレイル 17.0%
(出典:健康とくらしの調査2022年)



フレイルのはじまりは日頃の小さな変化から

からだ・こころ・認知機能等の小さな変化や社会生活面での変化など、さまざまな要素が互いに影響し合いフレイルに至ります。



フレイル予防

小さな変化に気づき、早い段階から**「4つの柱:運動・口腔・栄養・社会参加」**の取組を日常生活で体系的に取り入れることが大切です!



小さな変化に気づくためにも、「日々の暮らしぶり フレイルチェック」をしてみましょう。

※「フレー!フレー!フレイル予防!」は横浜市のフレイル予防推進の、「GoGo健康!」は横浜市の介護予防の取組の愛称です。

今日から取り組むフレイル予防！

4つの柱

+ 3つの取組



運動

動く | 動き続けていくためのからだづくり

健康を維持するためには、現在の**体力、骨や筋力を維持することが大切**です。

- 横浜市において要支援の認定理由の上位を占める、**ロコモティブシンドローム**※を予防！

※加齢に伴う筋力低下や骨・関節の疾患などの運動器の障害が起こり、「立つ、座る、歩く」などの移動能力が低下する状態。

- 散歩やウォーキングなど、1日20～30分程度(目安)と毎日少しの筋トレをプラス。

おすすめは、横浜市歌にあわせて、気軽にできる「ハマトレ(体験編)」

ハマトレの一部を紹介！

動画はこちら▶



POINT

まずは、日常生活の中でからだを動かす工夫

今よりも1日10分多くからだを動かす。家事の合間やテレビを見ながら「ハマトレ」の1ポーズを行うなど「ながら運動」も効果的！



運動

口腔



社会参加

栄養



口腔

お口の働き | 噛む力・飲み込む力を保つ

全身の機能の衰えにつながる可能性のある**オーラルフレイル(お口の機能の衰え)**を予防することが大切です。

- 毎日の歯みがきで、むし歯・歯周病を予防し、お口の中を清潔に保つ。
- かかりつけ歯科医をもち、適切なアドバイスを受ける。
- お口の体操で噛む力・飲み込む力・滑舌^{かつぜつ}を鍛える。

パタカラ体操

お口の周りや舌の筋力の低下を予防します！

パパパパ
タタタタ
タタタタ



カカカカ
ララララ
ララララ

- 1.「パ」…唇をはじくように
- 2.「タ」…舌先を上の前歯の裏につけるように
- 3.「カ」…舌の奥を上顎の奥につけるように
- 4.「ラ」…舌をまるめるように

各発音8回を2セット行う



栄養

食べる | まんべんなく、しっかり食べて健康なからだづくり

粗食をやめ、毎日しっかり食べて、全身の衰えにつながる可能性のある**やせや栄養状態の低下(低栄養)**を予防することが大切です。

- 1日3食、多様な食品を含むバランスのよい食事を心がける。
- 筋肉をつくるたんぱく質も忘れずに。

10食品群のうち、毎日7つ以上を目標に！ 合言葉は「さあにぎやかにいただく」



※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する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。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

POINT

- 電子レンジでの調理や配食サービス、保存食品等便利なものも活用。
- 高齢者は脱水になりやすいため、水分補給も忘れずに。

※病気などにより、食事や水分摂取などに制限のある方は、必ず主治医と相談。



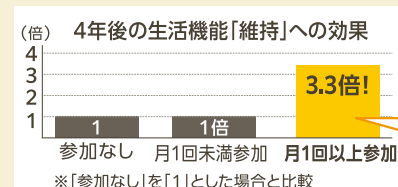
社会参加

つながる | 外出・交流・参加で人や地域とつながる

ここからからだの健康を維持するためには、**人とつながること、地域社会に参加することも大切**です。

- 1日1回以上の外出。
- 週1回以上は、友人・知人などと交流。
- 楽しさややりがいのある活動に参加。
(町内会、ボランティア、元気づくりステーション等の通いの場への参加など)
- 困ったときに支え合うことができる、身近な人とのつながりを大切に。

社会活動等への参加は元気の秘訣



“地域社会と積極的に関わりをもつ高齢者ほど、健康状態が維持されることが明らかになっています”

月に1回以上、ボランティア活動を行っている人は、4年後も元気な生活を続けていた人が、3.3倍多い!

出典：Nonaka K, et al. Plos One, 2017. 東京都健康長寿医療センター研究所



心の健康

フレイル予防のためには、心の健康も大切です。

- しっかり休養・睡眠をとる。
- 生活の中で困ったこと等があるときは、身近な相談機関(区役所や地域ケアプラザ)等へ相談。
- 気になる症状があるときは、専門の医療機関に相談。



認知機能

認知機能の低下はフレイルの大きな危険因子となります。

- 運動や栄養改善、社会活動等に取り組むことで、脳の活性化を促進。
- もの忘れが気になる方は、まずはかかりつけ医に相談。
- 年に1回は、横浜市もの忘れ検診を受診。

もの忘れ検診はこちらから



健康と医療

フレイル予防のためには、自分の健康状態を知り、生活習慣病等の病気のコントロールも大切です。

- 年1回の「けんしん」受診(特定健康診査、横浜市健康診査、がん検診)。
- かかりつけ医をもち、定期的に受診し医師の処方通りに薬を飲む。
- 運動や食事などの生活習慣を改善。
- 禁煙に取り組みたい方は、禁煙外来や禁煙相談(区役所や禁煙支援薬局)。

もっと取り組む! 続ける! フレイル予防!

お住まいの区役所や地域ケアプラザでは、健康づくり・介護予防(フレイル予防)について学び、続けるためのお手伝いを行っています。

学ぶ・体験する

フレイル予防に大切な運動、口腔、栄養等、健康づくり・介護予防の最新情報を講演会やイベント等で学ぶ。

仲間と一緒に活動続ける

身近な地域で体操やウォーキング等の活動に継続的に取り組んでいるグループ(元気づくりステーション等)に参加。

知識や経験を生かす

楽しさややりがいを感じながら地域にも貢献! おすすめは地域のボランティア活動。



元気づくりステーションの活動の様子

もっと知りたい! フレイル予防!

横浜市ホームページ▶



もっと詳しく、健康づくり・介護予防(フレイル予防)の情報を知りたい方は、横浜市ホームページで検索。**元気なうちから介護予防** 各取組の詳しい情報やパンフレット等もダウンロードすることができます。