

\\ 65歳を過ぎたあなたへ //

簡単!

健康状態チェック



現在の健康状態はいかがですか?各項目でチェックがついた場合は、
フレイル(詳しくはP2)になるおそれがあります。

該当の部分を確認しましょう!

	ここに☑がついたら	該当部分へ
階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	☐ いいえ	01 運動 P2▶
椅子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	☐ いいえ	
15分位続けて歩いていますか	☐ いいえ	
この1年間に転んだことがありますか	☐ はい	
転倒に対する不安は大きいですか	☐ はい	
6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	☐ はい	02 栄養 P2▶
BMI() = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m	☐ 18.5未満	
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	☐ はい	03 口腔 P3▶
お茶や汁物等でむせることがありますか	☐ はい	
口の渇きが気になりますか	☐ はい	
バスや電車で1人で外出していますか	☐ いいえ	04 社会参加 P3▶
日用品の買い物をしていますか	☐ いいえ	
預貯金の出し入れをしていますか	☐ いいえ	
友人の家を訪ねていますか	☐ いいえ	
家族や友人の相談にのっていますか	☐ いいえ	
週に1回以上は外出していますか	☐ いいえ	
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	☐ はい	
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ますか	☐ はい	05 認知機能 P4▶
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	☐ いいえ	
今日が何月何日かわからない時がありますか	☐ はい	
(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	☐ はい	06 こころの健康 P4▶
(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった	☐ はい	
(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じられる	☐ はい	
(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	☐ はい	
(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	☐ はい	

「フレイル」をご存じですか？

健康な状態と介護が必要な状態の中間の状態を指します。
早めに気が付き、適切な取組を行うことで、
健康な状態に戻ることが期待できます！



フレイル・ドミノに注意しましょう！

フレイル予防は、運動・栄養・社会参加の三位一体が大切です。
フレイルの入口は人によって違うので、1つの入口から
ドミノ倒しにならないよう注意して予防に取り組みましょう！

東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢「フレイル予防ハンドブック」より

01 運動 意識して身体を動かしましょう！

高齢期の転倒・骨折は、要介護や寝たきり状態のきっかけになります。
運動は筋力の低下を防ぐだけでなく、食欲の増進や心のリフレッシュにも
役立ちます。自宅でもできるちょっとした運動で体を守りましょう！

1日の歩数目標
6,000歩

(健康さぽる21
(第二次)より)



動画は
こちらから

指輪っかテスト

- ①両手の親指と人差し指で輪を作ります
- ②利き足ではない方の「ふくらはぎ」の一番太いところを指で囲みます



隙間が
できる方

筋肉量が少なく、
転倒・骨折のリスクがあります

おすすめ

サッポロスマイル体操

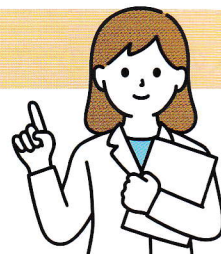
誰もが簡単にできる介護
予防を目的とした体操です。

お手本や解説ご希望の方は、
介護予防センターへご相談ください！
出張指導も出来ます！

ご相談先 介護予防センター【P4下部参照】 介護予防教室の開催や、地域の介護予防活動の支援をしています。

02 栄養 バランスよく食べましょう！

エネルギーやタンパク質が不足すると筋肉が作られなくなり、さらにその
不足した栄養を筋肉から補おうとするため、筋肉の分解が進み、筋力が低
下します。1日3食しっかり食べて、低栄養を予防することが大切です！



1日3食、次の10品目を
まんべんなく食べましょう！

合言葉は「さあにぎやかになんか」

※ロコモチャレンジ！推進協議会考案



10食品群チェックシート(札幌市HP)



食べた食品群の確認の
ためのチェックシートです。
日々の食事の際にご活用
ください。

ご相談先

● 各区保健センター

管理栄養士が食事と栄養の
相談や健康教育の開催依頼
を受け付けています。



詳しくはこちら
(札幌市HP)

● 栄養ケア・ステーション

食事と栄養に関するお悩みや
疑問・相談に、地域の管理栄養士・
栄養士が対応します。



北海道の栄養ケア・
ステーション一覧
(日本栄養士会HP)

03 口腔 噛む力・飲み込む力を保つため、お口の体操をしましょう!

口の機能の“ささいな衰え”を**オーラルフレイル**といい、フレイルを進め、要介護を招く大きな要因の一つです。口の筋肉を鍛えるトレーニングやよく噛んで食事をする事で、オーラルフレイルの対策をしましょう!

5項目のうち、2項目以上に該当する場合には、**オーラルフレイルに該当します**

質問	選択肢	
	該当	非該当
自身の歯は、何本ありますか? (さし歯や金属をかぶせた歯は、自分の歯として数えます。インプラントは、自分の歯として数えません)	0～19本	20本以上
半年前と比べて固いものが食べにくくなりましたか?	はい	いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか?	はい	いいえ
口の渴きが気になりますか?	はい	いいえ
普段の会話で、言葉をはっきりと発音できないことがありますか?	はい	いいえ

出展：オーラルフレイルに関する3学会合同ステートメント

※歯を失ってしまった場合は義歯等を適切に使って堅いものをしっかり食べることができるよう治療することが大切です。

オーラルフレイルになると、**全身の衰えが加速します!**

健康な人と比べて...

身体的フレイル**2.4倍**

筋肉量の減少**2.1倍**

要介護認定**2.4倍**

総死亡リスク**2.1倍**

日本歯科医師会「歯科診療所における
オーラルフレイル対応マニュアル2019年版」

おすすめ

サッポロスマイル体操

リーフレットは
こちらから



口腔
バージョン

ご相談先

● 札幌市ウェルネス推進課・各区保健センター

歯と口の健康相談や健康教育の開催依頼を受け付けています。



詳しくはこちら
(札幌市HP)

● かかりつけ歯科医

歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できる歯医者さんを見つけておくことが大切です。定期的な歯科健診を受けましょう。



さっぽろの
歯医者さんを探す
(札幌歯科医師会HP)

お役立ち情報



オーラルフレイル
(日本歯科医師会HP)



歯とお口のことなら
何でもわかる
テーマパーク8020
(日本歯科医師会HP)



お口の健康を
保つために
(厚生労働省HP)



さっぽろ市成人歯科健診・
札幌市後期高齢者(訪問)
歯科健診
(札幌市HP)

04 社会参加 家族や友人・知人との交流を大切にしましょう!

人や社会とのつながりが薄くなることは、フレイルの原因のひとつです。社会参加の習慣や役割がある人ほど、転倒や認知症・うつリスクが低い傾向があります。ご自分に合った活動を見つけ、参加してみませんか?



ご相談先・お役立ち情報

趣味や運動・交流を楽しみたい方

● 介護予防センター[P4下部参照]

介護予防教室の開催や、地域にある自主活動グループの支援を行っています。ご希望に沿った活動や団体をご紹介します。

● 老人福祉センター

相談対応や、健康の増進、教養の向上及びレクリエーションのための場を提供しています。



詳しくはこちら
(札幌市HP)

● ふれあい・いきいきサロン

身近な住民同士の「仲間づくり」や「出会いの場づくり」を進める活動です。



サロン一覧
(札幌市社協HP)

地域の役に立ちたい方

● 札幌市社会福祉協議会ボランティア活動センター

ボランティア活動の普及啓発や研修などを行っています。



札幌市
社会福祉
協議会HP

● 生活支援コーディネーター

地域のお役立ち情報を探しています。生活支援コーディネーターに情報をお寄せください。



詳しくはこちら
(札幌市HP)

学びたい方

● 札幌市生涯学習センター

各種講座の開講等を通して、生涯学習活動を支援しています。



講座案内は
こちら

05 認知機能 予防・改善と早期発見が大切です!

認知症は時間の経過とともに進行する病気です。

早期に発見して適切な治療や対処をすれば、その人らしい充実した暮らしを長く続けることができます。

☐	同じことを何度も言うと言われることが多い
☐	探し物をしていることが多い
☐	いつも財布や通帳など大切なものがなくなる
☐	約束を忘れたり、待ち合わせの場所に行き着けなかった
☐	片付けや料理、運転などが以前のようにうまくできなくなった
☐	テレビのドラマは筋を追うのが面倒くさい
☐	身だしなみを整えることがおっくうになり、構わなくなった
☐	趣味や好きなことに興味がなくなった
☐	何をするのもおっくうになった

複数当てはまる方、
身近に当てはまりそうな人がいる方は、
お気軽に相談してください。

認知症介護研究・研修東京センターひもときカレンダー
(認知症ケア高度化推進事業)より

おすすめ

サッポロスマイル体操



リーフレットは
こちらから



ご相談先

● 札幌市認知症コールセンター

相談員が認知症に関するご相談に電話で応じます。

TEL 011-206-7837 月～金(10:00～15:00)

※土日祝、12/29～1/3を除く

● 札幌認知症の人と家族の会

認知症介護の経験のある会員が電話・面談により相談に応じます。

火・水(10:00～15:00)

TEL 011-281-2969

かでる2.7 2階

金(13:00～16:00)

TEL 011-614-1006

札幌市社会福祉総合センター

● 地域包括支援センター[ページ下部参照]

お役立ち情報



札幌市認知症ナビ(札幌市HP)



札幌市認知症ガイドブック(札幌市HP)

06 こころの健康 気分の落ち込みに注意が必要です

高齢者のうつ病は、喪失体験や死別、転居等のライフイベント、健康面での不安などの慢性的なストレスが原因となる特徴があります。また、社会的な孤立がうつ病の引き金となることもあります。

● 心の健康づくり電話相談

ご相談先

TEL 011-622-0556 月～金(9:00～17:00) ※土日祝、12/29～1/3を除く

● 地域包括支援センター[ページ下部参照]

地域包括支援センター・介護予防センターにお気軽にご相談ください!

相談
無料

● 地域包括支援センター(市内27ヶ所)

高齢者に関する様々なご相談に、専門職(保健師・社会福祉士・主任介護支援専門員等)が応じます。介護のこと、認知症のこと、高齢者の消費者被害、今後の生活のこと、その他不安に思うことがあればお気軽にご相談ください。



ほっター

● 介護予防センター(市内53ヶ所)

介護予防に関するご相談の受付や、介護予防教室、地域の介護予防活動の支援を実施しております。お気軽にご相談ください。



かよるん



詳しくは
こちらから
(札幌市HP)

札幌市 地域包括支援センター 検索

札幌市 介護予防センター 検索

ホームページでのご確認が難しい場合やお住まいの地域を担当する

地域包括支援センター・介護予防センターの連絡先がご不明の場合は、こちらでご案内しています。

札幌市コールセンター TEL 011-222-4894 (年中無休、8:00～21:00)

※こちらで相談やリーフレットの内容についてのお問い合わせは出来ません。

発行:札幌市保健福祉局 高齢保健福祉部 介護保険課

監修:札幌市地域ケア推進会議

〒060-8611 札幌市中央区北1条西2丁目

令和7年(2025年)4月1日発行

