

仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう！

シニア版 ^{さんさん} ふじ33プログラム
ガイドブック



さあ、あなたも
やってみよう！



生きがいと健康づくりイメージキャラクター
「ちゃっぴー」 ©静岡県

氏名

静岡県

はじめに

日本人の平均寿命は年々延びています。「ただ長生きするのではなく、元気なまま年を重ねる。」こうした「健康寿命」という考え方が近年注目されています。本県の高齢者を対象とした追跡調査により、運動と食生活に気をつけていることに加えて、社会参加(地域活動)をしている人は長生きである傾向が分かりました。

そこで、県では、社会参加の視点を組み込んだ健康長寿プログラム「ふじ33プログラム」を開発しましたが、その対象は働き盛り世代を中心とした40歳から64歳としておりました。

そのため、多くの県民の皆様から、ぜひ、65歳以上を対象としたプログラムを作成してほしいという要望が寄せられ、今回、「シニア版 ふじ33プログラム」を開発しました。

このガイドブックは、自分の生活習慣を振り返り、仲間と一緒に行動目標を決め、毎日実践していく内容となっています。楽しみながら挑戦してみましょう！

ふじ33プログラムとは

「ふ」：普段の生活で

「じ」：実行可能な

「3」：運動・食生活・社会参加の3つの分野の行動メニューを

「3」：3人一組で、まずは3か月間実践することで、望ましい生活習慣の獲得を目指すプログラムです。

「シニア版 ふじ33プログラム」は65歳以上の方を対象に作成しました。まずは、3人一組で、3か月間実践。

一人で実践すると挫折することが多々ありますが、仲間がいると、励ましあいながら継続できる点が、このプログラムのポイントの1つです。

長年身についた生活習慣をいっぺんに変えるのは難しいですが、少しずつ、できることから始めましょう。

目 次

はじめに

- ふじ33プログラムとは2

1 健康長寿をめざそう！4

- 静岡県の健康寿命は日本一
- 介護が必要とならないために
- ふじ33プログラムをやってみよう

2 自分の生活習慣を振り返ろう6

- 体力測定の方法・評価表
- 体力測定
- 自己チェック票

3 3か月続ける行動メニューを考えてみましょう10

- 行動メニューの立て方
- 行動メニューを立てる

4 実践しよう12

- 運動
- コラム「ロコモティブシンドローム」
- 食生活
- 社会参加
- コラム 健康寿命を延ばすコツ「フレイル・オーラルフレイル」

5 記録しよう21

- チャレンジシート

6 振り返ろう26

- 体力測定
- 自己チェック票
- 比べてみましょう

参考資料29

- シニア版 ふじ33プログラム参加者の声



健康長寿をめざそう！

静岡県健康寿命はトップクラス！

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。静岡県の健康寿命は、常にトップクラスですが、さらに平均寿命との差を短くする必要があります。寝たきりになったり、介護が必要になったりしないよう、食生活、運動、社会参加などの生活習慣を見直し、健康づくりに取り組みましょう。

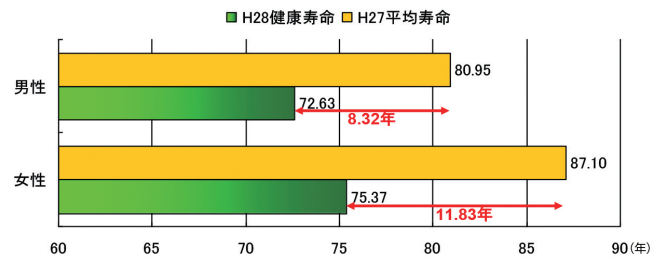
静岡県の現状（健康寿命）

・静岡県は男女ともに健康寿命が常にトップクラス

男性		女性		男女計	
順位	平均(歳)	順位	平均(歳)	順位	平均(歳)
1	72.31	1	75.49	1	73.93
2	72.15	2	75.43	2	73.82
2	72.15	3	75.30	3	73.73

資料：厚生労働省公表値

平均寿命と健康寿命の差（静岡県）

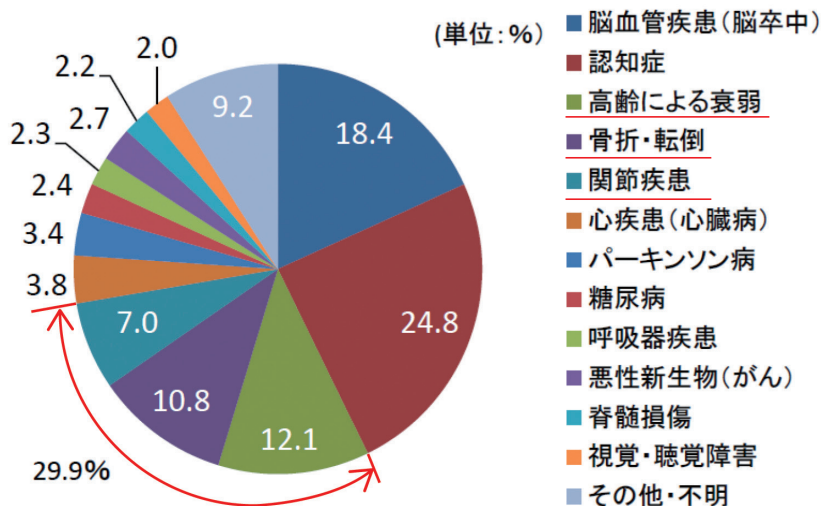


資料：厚生労働科学研究費「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

介護が必要とならないために

介護が必要になった理由は、「認知症」に次いで、「脳血管疾患」「高齢による衰弱」が上位を占めています。「高齢による衰弱」「骨折・転倒」「関節疾患」で介護が必要となっている人は29.9%と、3人に1人と多い状況です。運動器の機能や筋力の低下は運動実践、バランスのよい食事などで、予防が可能と考えられます。

介護が必要になった理由（要介護者）



資料：厚生労働省「平成28年国民生活基礎調査の概況」

➤ ふじ33プログラムをやってみよう

仲間と一緒に自己評価・実践をする「シニア版 ふじ33プログラム」を活用して、望ましい生活習慣を身につけましょう。

ふじ33プログラムの特徴

1. 「社会参加」の効果

静岡県高齢者コホート調査研究の結果より、運動と食生活に気をつけていることに加え、社会参加（地域活動）をする人は長生きである傾向が見られました。

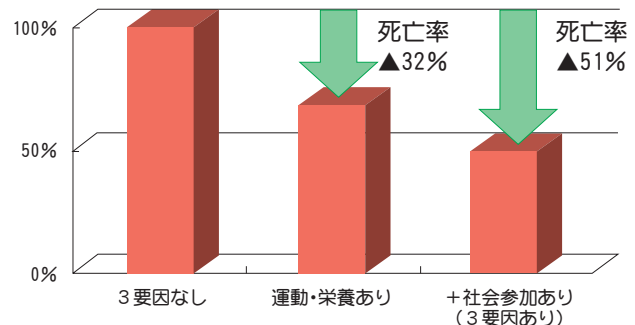
そのため、日々取り組む健康づくりの行動メニューに「社会参加」の視点を組み込んだプログラムとなっています。

2. 「3人組」の仲間で実践

1人でやるよりも、仲間と一緒に、3人1組で取り組むほうが、効果もやる気も高い傾向が見られました。この点を踏まえ、グループ参加型のプログラムとなっています。

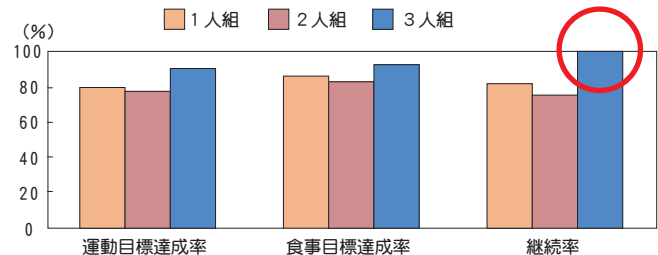
3人組の継続率は100%でした。
3人組の効果はすごいね！

運動・栄養・社会参加の有無と死亡率



*性別、年齢、体格指数、喫煙状況で調整したハザード比
静岡県高齢者コホート調査研究による

3群間による各データの変化量の比較



資料：「減量プログラムへの参加人数の違いによる減量効果の比較」

(公衆衛生vol. 73 No. 11)

「ソーシャルサポートを強化したグループ参加による減量プログラムの有効性」(第55巻 日本公衛誌 第5号)

① 3つの行動メニューの設定

静岡県総合健康センターの研究結果より、「運動」・「食生活」に加え、「社会参加」が活発な高齢者ほど健康長寿であることがわかりました。

そのため、「社会参加」を健康づくりの行動メニューに加えています。

② グループ・ダイナミクスの活用（3人一組）

静岡県総合健康センターの研究結果より、個人で行うよりも、3人グループで行う方が、成果が大きいことがわかりました。

この点を踏まえ、グループ参加型のプログラムとしています。

③ 自発的なプログラム設定

現在の自分の状況を自己チェックし、自らが目標と行動メニューを設定する方法を開発することにより、実施状況の把握が容易となり、実践意欲の継続にもつながります。

2

自分の生活習慣を振り返ろう

あなたの生活習慣の強み、弱みを知るために「運動」「食生活」「社会参加」の3分野について「自己チェック票」(p8・9)をつけてみましょう。

まず、自己チェック票に回答する前に「体力測定」をしてみましょう。

体力測定の方法・評価表

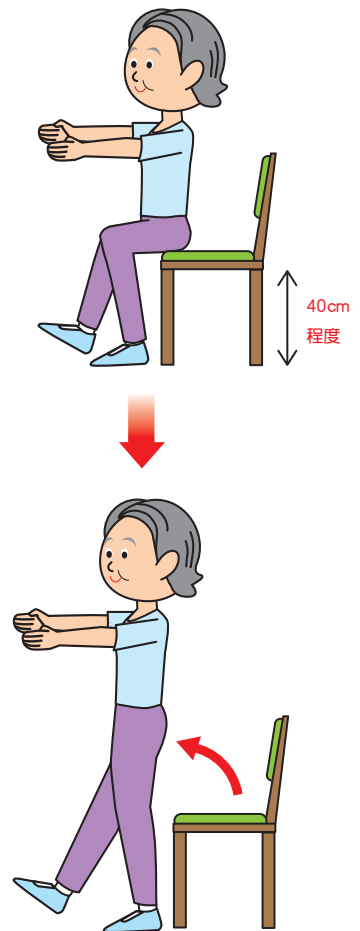
(1) 片足立ちの測定 (筋力)

「椅子に座った姿勢から、手をつかないで片足で立ちあがることができますか？」

- 1 両足の裏がしっかりとつくように、椅子に浅く腰かける。
- 2 両手を肩の高さに挙げ、前に伸ばす。
- 3 左足を前方に軽く上げる。
- 4 バランスを取りながら、右足のみでイスから立ち上がる。
- 5 左足も、同様に行う。

評価	評価基準
5	ふらつかずに両足とも立ち上がる
4	ふらつかずに一方の足のみ立ち上がる
3	ふらつくが両足とも立ち上がる
2	ふらつくが一方の足のみ立ち上がる
1	片足では立ち上がれない

大人の体力測定 メディカルトリビューンを修正



体力測定の注意事項

- 測定前には必ず準備体操 (ストレッチなど) を行いましょう。
- 測定は頑張るとけがをしやすいので、頑張りすぎないようにしましょう。
- 膝や腰など体に痛みがあるときは、参加を見合わせましょう。
- 第1回目と最終回 (3か月後) は、できるだけ測定条件をそろえましょう。

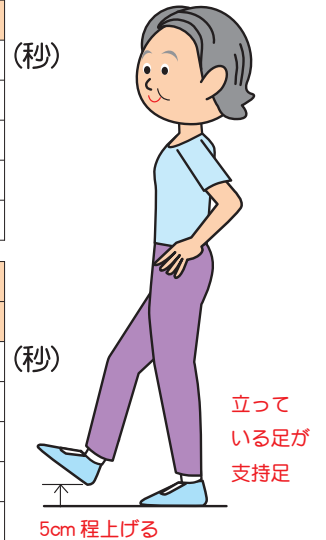
(2) 開眼片足立ち (バランス)

「目を開けて片足で何秒立つことができますか？」

- 1 開眼した状態で、両手を腰に当てる。
- 2 片足を床から 5 cm程度浮かせ、片足で立っていることができる秒数を測る。

男性	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
	1	2	3	4	5
65～69	～7	8～20	21～100	101～180	181以上
70～74	～5	6～12	13～45	46～120	121以上
75～79	～3	4～9	10～26	27～99	100以上
80～84	～2	3～5	6～18	19～43	44以上
85歳以上	～2	3	4～13	14～33	34以上

女性	低い	やや低い	平均	やや高い	高い
	1	2	3	4	5
65～69	～5	6～17	18～58	59～120	121以上
70～74	～3	4～10	11～29	30～90	91以上
75～79	～2	3～4	5～15	16～45	46以上
80～84	～2	2～3	4～13	14～35	36以上
85歳以上	～1	2	3～11	12～30	31以上



参考：宮城県リハビリテーション支援センター作成

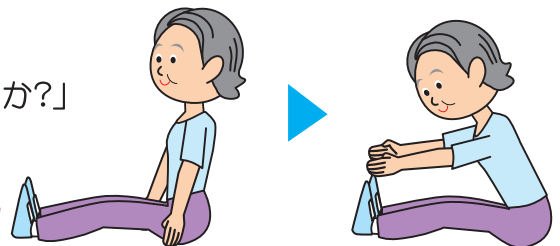
次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。

- ①支持足の位置がずれた場合
- ②腰にあてた手が離れた時
- ③支持足以外の体の一部が床に触れた場合
- ④上げた足が支持足に触れた場合

(3) 長座体前屈 (柔軟性)

「ひざを伸ばして座り、指先がどこまで届きますか？」

- 1 両足を伸ばして座る。
- 2 膝を曲げないで前屈し、どれだけ両手の指先がつま先から出るか。



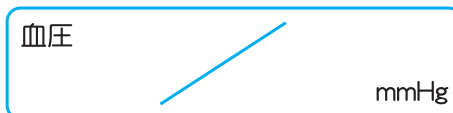
つま先と指先や手首との距離で判定する。(2回行い、よいほうを記録する)

評価	評価基準
5	つま先から、手のひら全部が出る
4	つま先から手のひらの中央まで出る
3	つま先と指先がつく
2	つま先と指先が 5 cm以内
1	つま先と指先が 5 cm以上ひらく

資料：日本健康運動研究所 柔軟性のチェック (膝裏・腰・背部) を修正

①体力測定

血圧



記入日

年 月 日

体力測定の結果を記入しましょう。

(<体力測定> の3項目は、評価表をみて、該当するところに○をつけてください。)

【体力測定結果】

【体力測定結果】			結 果	
体 力 測 定	筋力	1	椅子に座った姿勢から、両手を前に上げ、手をつかないで片足で立ち上がることができるか、やってみましょう 1. 2. 3. 4. 5.	
		2	目を開け、片足で何秒立ってられるか、同年代の人たちと比べてみましょう 1. 2. 3. 4. 5.	
	柔軟性	3	ひざを伸ばして座り、ひざを曲げずに上体を曲げる方法で、指先がどこまで届きますか 1. 2. 3. 4. 5.	

②自己チェック票

運動・運動習慣、食生活、社会参加、健康管理の項目は、「はい」・「いいえ」のどちらかに○をつけ、最後に「はい」の数を数えましょう。

【運動・運動習慣】

1	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる	はい	いいえ
2	姿勢よく大またで歩くようにしている	はい	いいえ
3	同年代の人より歩くのが速い	はい	いいえ
4	片足で立ち、靴下をはくことができる	はい	いいえ
5	家の中でつまずいたり、滑ったりすることはない	はい	いいえ
6	階段を上がるのに、手すりは必要ない	はい	いいえ
7	日頃、8,000歩または60分以上歩いている	はい	いいえ
8	日常生活の中で、こまめに体を動かしている	はい	いいえ
9	体操やウォーキング等の運動を週2日以上定期的に実践している	はい	いいえ
		はいの数	個

【食生活】

10	毎日、朝・昼・夕の3食をほぼ決まった時間に食べている	はい	いいえ
11	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べている	はい	いいえ
12	魚の料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
13	肉・卵の料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
14	豆腐、納豆、油揚げなどの大豆製品の入った料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ

氏名

15	牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
16	野菜料理（ゆで野菜、蒸し野菜、野菜の煮物、炒め物、サラダなど）を毎日食べている	はい	いいえ
17	海藻類、きのこ類の入った料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
18	果物を毎日食べている	はい	いいえ
19	干物、練り製品、漬物、佃煮など、塩味の濃い食品を毎日食べないように気をつけている	はい	いいえ
20	のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取っている	はい	いいえ
21	お酒を飲まない日が週2日以上ある	はい	いいえ
22	料理を作る日が週1日以上ある	はい	いいえ
23	おいしく食事が食べられる	はい	いいえ
24	急須で入れた緑茶を毎日3杯以上飲んでいる	はい	いいえ
		はいの数	個

【社会参加】

25	この1か月間に家族以外の人とウォーキングやレクリエーションをした	はい	いいえ
26	この1か月間に家族以外の人と食事をしたり、お茶を飲んだりした	はい	いいえ
27	この1か月間に講演会や公開講座等に参加した	はい	いいえ
28	現在、趣味の会（文化的な会やサークル等）に参加している	はい	いいえ
29	現在、体操やグランドゴルフなど運動を行う会に参加している	はい	いいえ
30	現在、地域の組織（自治会、シニアクラブ、ボランティア等）に参加している	はい	いいえ
31	家事や家庭菜園等に取り組むなど、役割ややるべきことがある	はい	いいえ
32	週1回以上は近所の人と挨拶や世間話をしている	はい	いいえ
		はいの数	個

【健康管理】

33	この1か月間、睡眠による休養は十分に取れている	はい	いいえ
34	週1回程度は体重を量っている（ ）kg	はい	いいえ
35	年1回は健康診断を受けている（または、かかりつけの医師がいる）	はい	いいえ
36	夕食後または就寝前にはていねいに歯をみがく	はい	いいえ
37	予防のために年1回以上、歯の健診を受けている	はい	いいえ
38	現在、たばこは吸わない	はい	いいえ
		はいの数	個

3か月続ける行動メニューを考えてみましょう

「自己チェック票」「体力測定」の結果はいかがでしたか？
これから3か月間、毎日実践する行動メニューを立ててみましょう。

行動メニューの立て方

行動メニューは、個人で「運動」「食生活」「社会参加」から各1個のメニューと、グループで「共通メニュー」1個の、計4個を設定します。

行動メニューを立てる考え方

- 自己チェック票で「いいえ」が多かった項目のうち、改善できると思う内容や、運動メニューは、体力測定で弱かった所が強化できる内容について考えましょう。
- 1日を振り返って、「○：できた」「△：少しできた」「×：できなかった」と記録できるメニューを考えましょう。
- あいまいな表現を使わず、数値や期間を明確にしましょう。
(例：歩くことを心がける → 1日6,000歩以上歩く)
- 7～8割は実行可能で、無理のないメニューを考えましょう。

《参考》 行動メニュー一覧

「シニア版 ふじ33プログラム実践教室」に参加した皆さんが立てたメニューを紹介します。

運 動	毎日30分以上ウォーキングする 1日1回ラジオ体操をする 歩幅を広げて歩く（大股で歩く） 1日7000歩以上歩く 外出や買い物等で、階段を使う 正しい姿勢を意識して歩く スクワット 5～6回×3回 ストレッチを行う	食 生 活	朝、昼、夕なるべく規則的な時間に食事を食べる 甘いものを控えて、腹八分にする 牛乳かヨーグルトを食べる 温野菜や野菜の煮物を1日2回以上は食べる 魚を毎日食べる 毎日、急須で緑茶を入れて飲む 果物を毎日食べる たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）を毎日食べる
社 会 参 加	友達を誘って町内会活動や行事に参加する ボランティア活動に参加する 近所の人と世間話をする 市町の講座等に参加する 友達と一緒に食事やお茶を飲む 家族や友人と毎日連絡をとる 1日1回以上外出をする	共 通 共通メニューは、運動、食生活、社会参加の中からの選択	

行動メニューを立てる

運動メニュー

各自が取り組む運動メニューを1つ以上考えましょう。



食生活メニュー

各自が取り組む食生活メニューを1つ以上考えましょう。



社会参加メニュー

各自が取り組む社会参加メニューを1つ以上考えましょう。



共通メニュー

仲間と取り組む行動メニューを1つ以上考えましょう。

運動、食生活、社会参加の項目の中から、3人で共通の行動メニューを決めてください。
(3人が集まって実践するのではなく、同じ内容を各自がそれぞれに行うイメージです。)
また、いつ、どうやって仲間と連絡を取り合うか、方法についても話し合しましょう。



仲間と連絡先を交換し、これからの実践について、応援メッセージをもらいましょう！

グループの名前

仲間の名前 _____
(連絡先) _____

仲間の名前 _____
(連絡先) _____

仲間の名前 _____
(連絡先) _____

仲間からの応援メッセージ

4 実践しよう

毎日の行動メニューが決まったら、さあ実践です。「運動」「食生活」「社会参加」別に、役立つヒントやポイントを紹介しますので、ぜひご活用ください。

運 動

～運動の必要性～

60歳を超えると、筋肉量は年間5～10%の割合で低下するといわれています。シニア世代の筋力は下肢から衰え、「介護が必要となった理由」の約1割を占める「転倒」（参照：4ページ「介護が必要になった理由」）のもっとも大きな要因は下肢筋力の低下にあります。さらに、体が硬くなり、バランス感覚が悪くなることも、転倒の原因になります。

また最近では、加齢による筋肉量の低下を「サルコペニア（筋減弱症）」と呼び、サルコは筋肉、ペニアは減少を意味します。

筋肉は鍛えることで、維持または増加することができます。重要なことは、バランスの良い食事、特にたんぱく質の摂取に注意し、意識して体を動かすことです。

～安全に運動するために～

➤ 次の注意点を必ず守りましょう

これまで、運動習慣がない人がいきなり運動を始めると、思ってもみないような事故や体の故障が起こることがありますので、下記の注意を必ず守りましょう。

- ① 高血圧や心臓病等で薬を飲んでいる人は、運動を始める前には、必ず医師に相談しましょう。
- ② 慣れてきたら、少しずつ強度を強くしたり、回数や量を増やしていきましょう。
- ③ 運動を始める時と終了後は、ストレッチ等のウォーミングアップ、クールダウンを実施しましょう
- ④ 運動の強度は心もち息が弾むくらい（苦しさを感じない程度）が適当です。
- ⑤ 運動開始前後や運動中も、こまめに水分を補給しましょう。
- ⑥ 無理をしないで、体調の悪いときは休みましょう。
- ⑦ 運動後は十分な睡眠をとり、疲労回復に努めましょう。
- ⑧ 痛みは体のSOS、運動を中止し、医療機関を受診しましょう。



➤筋力、バランス、柔軟性を高めましょう

体力測定（6・7ページ）で平均より劣る結果はありましたか。体力テストの項目である「筋力、バランス、柔軟性」を高める運動を紹介します。

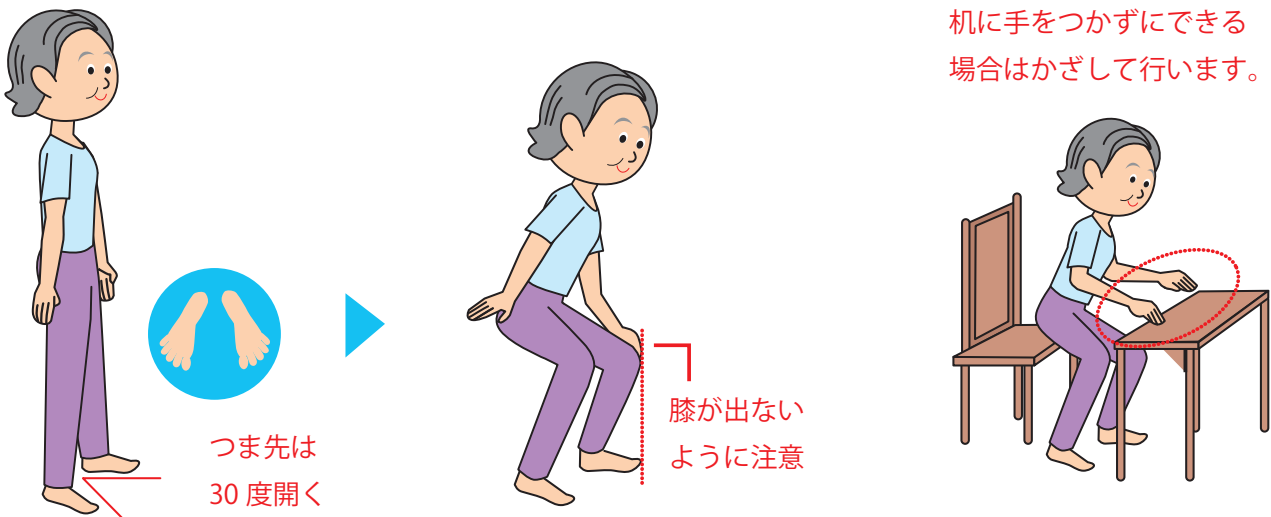
筋力を高める	→ 筋トレ
バランス感覚を高める	→ 筋トレ + 有酸素運動（ウォーキング等）
柔軟性を高める	→ ストレッチ

➤筋力を高める運動 <スクワット>

深呼吸をするペースで5～6回繰り返します。
1日3回行いましょう。

無理せず自分のペースで行いましょう！

机に手をつかずにできる場合はかざして行います。



①肩幅より少し広めに足を広げて立ちます。つま先は30度くらい開きます。

②膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように注意して、おしりを後ろに引くように身体をしずめます。

③スクワットができないときは、イスに腰かけ、机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。

ポイント

- 動作の最中は息を止めないようにします。
- 膝に負担がかかり過ぎないように、膝は90度以上曲げないようにしましょう。
- 太ももの前や後ろの筋肉にしっかり力が入っているか、意識しながらゆっくり行いましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手をつけて行います。

➤ バランス感覚を高める運動 <片足立ち>

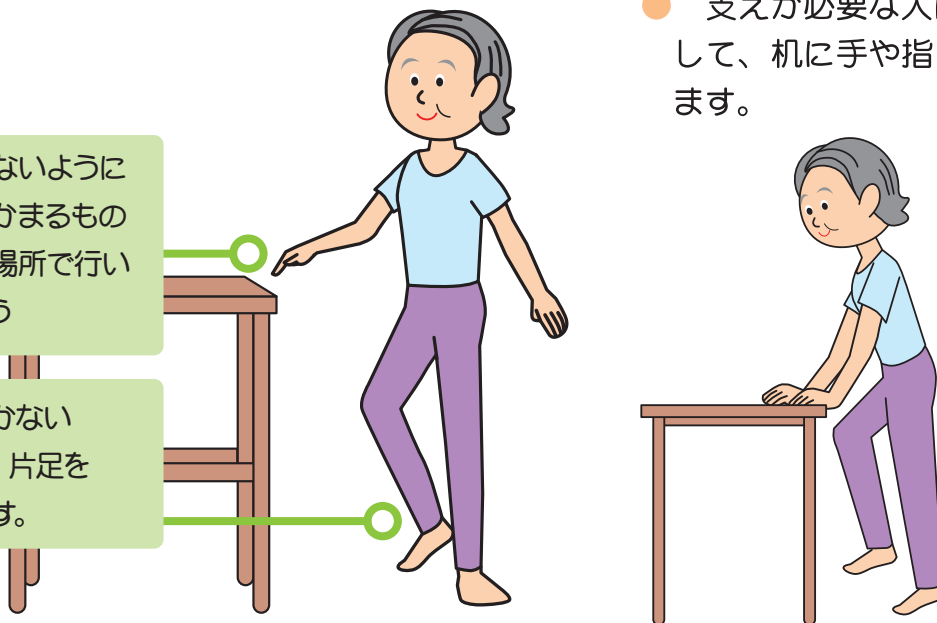
左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。

ポイント

- 姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう。
- 支えが必要な人は、十分注意して、机に手や指をつけて行います。

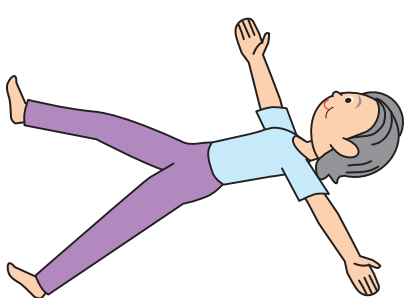
転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に、片足を上げます。



➤ 柔軟性を高める運動

肩からわき、腰から股関節をほぐすストレッチ
左右10回ずつ



① 大の字であおむけになり、手のひらを上にし、顔は右を向く。



② 下半身を左側にひねって、足を交差させる。



③ 手でヒザの裏をつかみ、腹側に引きつける。

ポイント

- 左右10回ずつ行いましょう。
- 痛みを感じたら無理をしないでやめましょう。

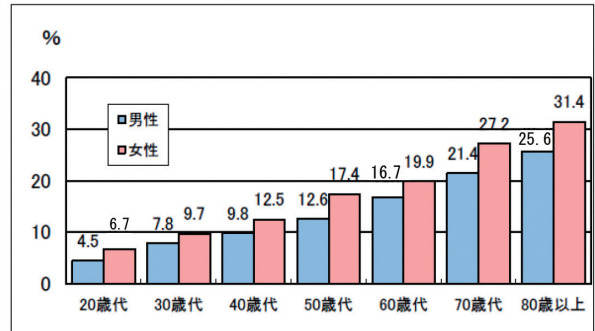
ご存知ですか？ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドローム（運動器症候群・通称：ロコモ）とは、運動器の障害のために移動機能の低下をきたして、介護が必要となる危険性の高い状態のことです。

足腰に痛みがある人は、年齢があがるにつれて増えています。また、男性よりも筋力の少ない女性で多くなっています。

痛みがあると、姿勢不安定、転倒、歩行困難などにもつながります。いつまでも自分の足で歩き続けていくために、ロコモを予防し、健康寿命を延ばすことが必要です。

足腰に痛みのある人の割合



資料：平成28年国民生活基礎調査

「7つのロコチェック」こんな症状、思い当たりませんか？

7つの項目はすべて、骨や関節、筋肉などの運動器が衰えているサイン。1つでも当てはまればロコモの心配があります。

1

片足立ちで靴下がはけない



2

家の中でつまずいたりすべったりする



3

階段を上るのに手すりが必要である



4

家のやや重い仕事が困難である
※掃除機の使用
布団の上げ下ろしなど



5

2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
※1ℓ牛乳パック2個程度



6

15分くらい続けて歩くことができない



7

横断歩道を青信号で渡りきれない



ロコモ予防には、「筋力、柔軟性、バランス感覚」を高める運動が効果的です。

資料：ロコモパンフレット/ロコモチャレンジ！推進協議会

食生活

シニア世代で問題となっている低栄養

静岡県が行った「健康に関する県民意識調査(H28)」では、男女とも60歳を過ぎると「やせ」の割合が多くなることがわかりました。

体重と身長から計算する「BMI (body mass Index (体格指数))」の値は、「やせ」(低栄養)かどうかを判定する目安の一つです。

チェック：あなたのBMIはいくつですか？

$$\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline \end{array}$$

例 体重50kgで身長160cmの場合 $\begin{array}{|c|} \hline \text{体重} \\ \hline 50 \\ \hline \text{kg} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline 1.6 \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} \div \begin{array}{|c|} \hline \text{身長} \\ \hline 1.6 \\ \hline \text{m} \\ \hline \end{array} = \begin{array}{|c|} \hline \text{BMI} \\ \hline 19.5 \\ \hline \end{array}$

年齢	目標とするBMIの範囲
50歳～69歳	20.0～24.9
70歳以上	21.5～24.9

資料：日本人の食事摂取基準(2015年版)策定検討会報告書



BMIが、
50歳～69歳 19.9以下
70歳以上 21.4以下
は要注意!!



食事のポイント

食事の基本「主食・主菜・副菜」をそろえましょう

毎食そろえる習慣をつけましょう。



一汁三菜

主食：米・パン・麺類など穀類

主菜：メインのおかず

(魚・肉・卵・大豆製品など)

副菜：野菜・きのこ・海藻のおかず

主菜なしは低栄養の危険が増え、

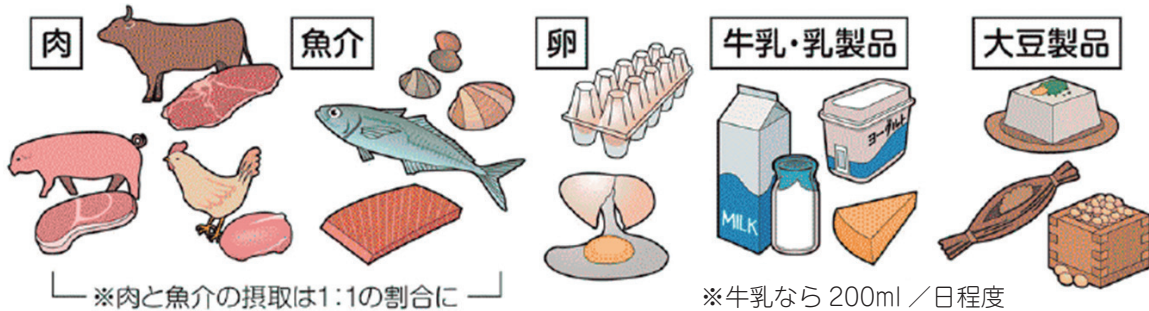
副菜なしは野菜不足の原因に！

食事のポイント

▶ たんぱく質を多く含む食品を食べましょう

低栄養の予防や筋力をつけるためには、たんぱく質を十分にとる必要があります。主菜（メインのおかず）を先に決めてから献立を考えるとバランスがとりやすくなります。ごはんや麺類などの主食を中心にすると、エネルギーは満たしても、他の栄養素が不足しがちです。

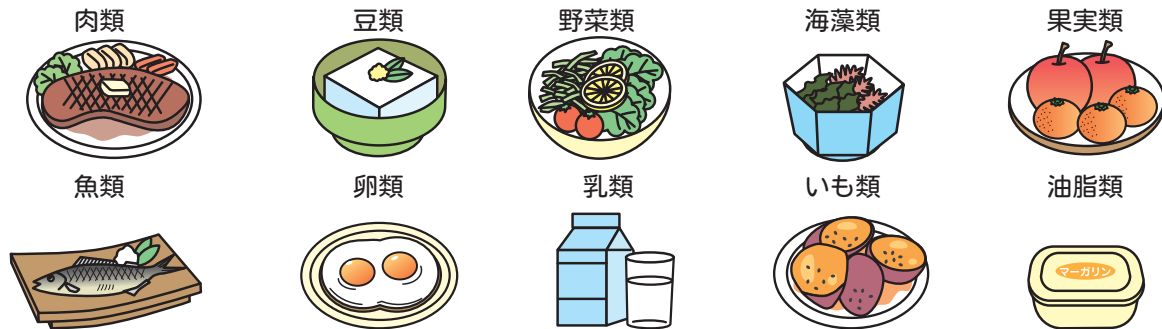
<たんぱく質を多く含む食品>



食事のポイント

▶ いろいろな食品を食べましょう

食事の多様性は、食べる楽しみや、元気に暮らす能力を高めることにもつながります。毎日同じ献立ではなく、次の10食品群を意識してみましょう。



これも大切!! 水分もしっかりとりましょう

※高齢になると喉の渇きを感じにくくなります。また、こまめに水分をとると血液循環もよくなります。

食事のポイント

▶ 食材購入のコツ

店が近くになかったり、交通手段がない場合は、配達サービスをしてくれる店舗を活用すると、様々な食材が購入でき、重い物も届けてくれるので役立ちます。

乾物類、レトルト食品、缶詰類、いも類、保存のきく食材を買い置きしておくとう便利です。消費期限を確認して、日々の生活の中で使い回すようにしましょう。

社会参加

➤ 社会参加のかたち

静岡県では、人と人とのつながりづくりを伴う活動を「社会参加」と呼んでいます。地域の活動や、趣味に関する集まりに参加することで、つながりを広げることができます。

社会参加には、いろいろな種類があります。自分に合った社会参加を見つけましょう。

多様な社会参加のかたち

就労型



社会奉仕型



自己啓発型



趣味・交流型



➤ 社会参加とはどんなこと？

みんなで何かにチャレンジしたり、実行したりすることです。

①「仲間」がいること

- ・人とつながる（インターネット等ではなく、会ったり話したり）
- ・組織やグループに参加する（1人の活動ではなく、複数人で行う活動）
- ・安心を感じられる

②「役割」があること

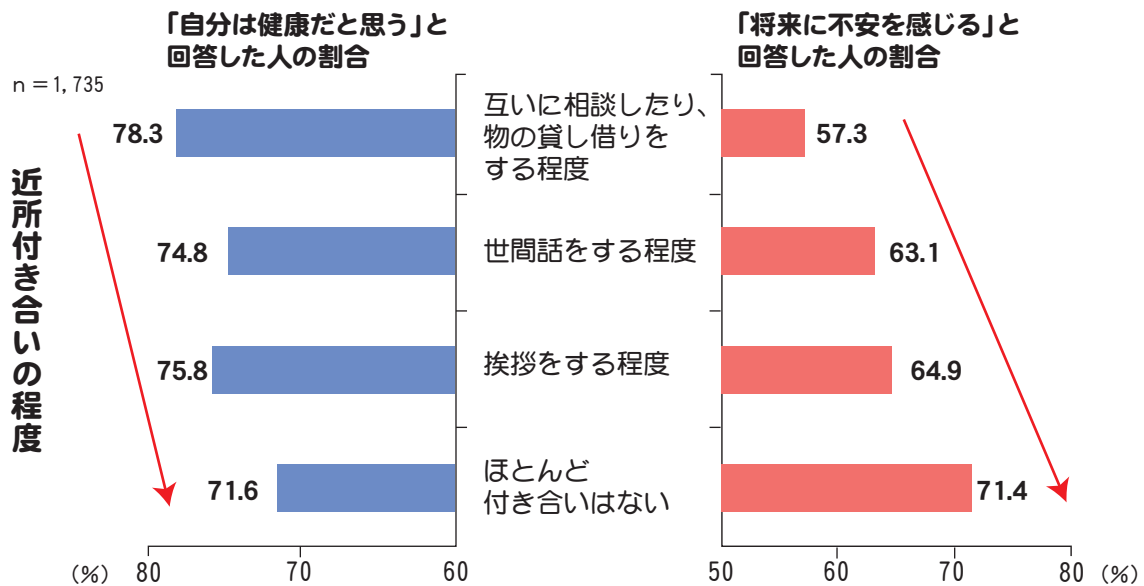
- ・グループの中で役割があり、継続しようという意識がはたらく
- ・ルールやマナーがある
- ・やらなければいけない責任感を感じられる

③「学び」があること

- ・新しい知識の獲得、発見、体験がある
- ・練習や復習により、やる気や達成感が感じられる

➤ 近所付き合いと健康

近所付き合いが密なほど、健康感が高く、将来への不安が低い傾向が見られました。つながりの力が豊かな地域は、自然と望ましい生活習慣が身につけやすく、ストレスなく過ごせることで、より健康になることがわかってきています。



東京都健康長寿医療センター研究より

➤ 身近な社会参加について調べてみましょう

あなたの趣味や興味のあることは何ですか。スポーツ観戦、音楽、映画、園芸、手芸、俳句、写真撮影…。さまざまな分野があります。

市町の保健センター、民間企業が行っているカルチャーセンター等に出向き、ボランティア活動、生きがいづくり活動、仲間づくり活動など、身近な活動について調べてみましょう。そして、興味が湧いた活動に参加してみましょう。

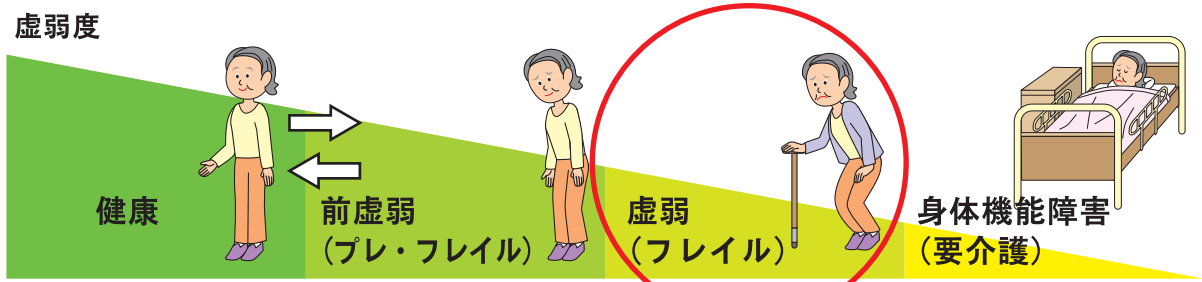


➤ 社会参加に積極的な人と知り合いになろう

身近に、社会参加に積極的に取り組む人はいませんか。または、新たに参加した活動で、出会いがあるかもしれません。社会参加に積極的な人とつながることで、自分自身のつながりの力が強くなり、その力は身近な人にも伝わっていくと考えられています。

フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう

高齢になって心と体の働きが弱くなって、健康と要介護の中間の状態を「フレイル」といいます。フレイルは、「身体」の虚弱だけではなく、「社会性」や「こころ」も含めた多面的な要素がお互いに影響し合っており、いつまでもいきいきと暮らすためには、フレイルを予防することが大切です。



東京大学高齢者総合研究機構・飯島勝矢（作図）

フレイルドミノ
社会とのつながりが大事



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です～
東京大学高齢者総合研究機構・飯島勝矢（作図）

✓フレイルの要件
このうち3つ以上該当する

- 1年間で4～5kgの体重減少
- 疲れやすくなった
- 筋力（握力）の低下
- 歩行スピードの低下
- 身体活動性の低下

米国老年学会の評価法

フレイルの予防

- ・たんぱく質をしっかりと摂って、バランスのとれた食事をしましょう
- ・定期的にウォーキングやストレッチを行い、転びにくい体を作りましょう

オーラルフレイル ～口は命の入口～

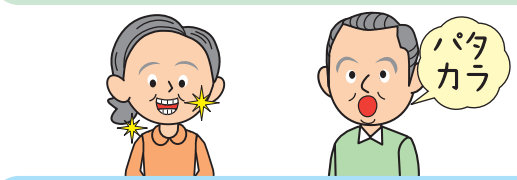
口腔機能の低下は「オーラルフレイル」と呼ばれています。フレイルはお口の機能低下から始まるといわれています。

主な症状は右の通りです。

当てはまる項目がある場合、オーラルフレイルの状態になっていると考えられます。

口腔ケアや、お口のトレーニング*などに取り組みましょう。

(*食べるための筋肉をトレーニングする体操)



- さきいか・たくあんくらいの固さがかめない
- 食べこぼしがある
- お茶や汁物でむせやすい
- 口の渇きが気になる
- 滑舌が悪くなっている

静岡県・静岡県歯科医師会作成
「フレイル・オーラルフレイル」より引用

5

記録しよう

チャレンジシートは、毎日の行動メニューの実践状況、歩数（または歩いた時間）・体重・血圧を記入します。

歩数計を持っていない人は、この機会に歩数計を用意し、1日の歩数をはかってみるとよいでしょう。携帯電話に、歩数計機能が付いていることもあります。

チャレンジシートの使い方

- 上段は、行動メニューの実践状況、下段は、歩数を記入する欄です。
- 11ページの行動メニューの実践状況を「できた：○」、「少しできた：△」、「できなかった：×」、「実施しない日：－」で記入してください。
- 共通メニューは、仲間と立てた目標を、自分なりに実践できたかを記録します。
- 歩数の欄には、歩数を記録しましょう。
- 体重や血圧を測定したら記録しましょう。
- シートが足りない人は、コピーして使いましょう。

行動メニューの実践状況を記入してください。
 ○：できた
 △：少しできた
 ×：できなかった
 －：実施しない日

	1日目	2日目	3日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()
運動	○	○	○
食生活	○	△	○
社会参加	－	○	－
共通	○	○	×
歩数(歩)	6,243	7,643	8,164
体重(kg)	64.8		
血圧(mmHg)	125/81	/	126/83

歩数計をつけて、歩数を記録しましょう。

体重、血圧を測定したら、記録しましょう。
 毎日、同じ時間にはかるような習慣をつけましょう。

チャレンジシート

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	15日目	16日目	17日目	18日目	19日目	20日目	21日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	22日目	23日目	24日目	25日目	26日目	27日目	28日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

スタートから1か月！ペースはつかめてきましたか？

	29日目	30日目	31日目	32日目	33日目	34日目	35日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	36日目	37日目	38日目	39日目	40日目	41日目	42日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	43日目	44日目	45日目	46日目	47日目	48日目	49日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	50日目	51日目	52日目	53日目	54日目	55日目	56日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

仲間と連絡を取り合いながら、実践しよう！

	57日目	58日目	59日目	60日目	61日目	62日目	63日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	64日目	65日目	66日目	67日目	68日目	69日目	70日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	71日目	72日目	73日目	74日目	75日目	76日目	77日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	78日目	79日目	80日目	81日目	82日目	83日目	84日目
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

もう少しで3か月、がんばりましょう！

	日	日	日	日	日	日	日
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	日	日	日	日	日	日	日
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	日	日	日	日	日	日	日
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

	日	日	日	日	日	日	日
日付(曜日)	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()	/ ()
運動							
食生活							
社会参加							
共通							
歩数(歩)							
体重(kg)							
血圧(mmHg)	/	/	/	/	/	/	/

教室終了後も引き続き頑張りましょう！！

6

振り返ろう

スタートから、3か月がたちました。もう一度、体力測定と自己チェック票を記入してみましょう。

①体力測定

血圧



mmHg

記入日

年 月 日

体力測定の結果を記入しましょう。

(<体力測定>の3項目は、評価表をみて、該当するところに○をつけてください。)

【体力測定結果】

【体力測定結果】			結 果	
体力測定	筋力	1	椅子に座った姿勢から、両手を前に上げ、手をつかないで片足で立ちあがることができるか、やってみましょう	秒
			1. 2. 3. 4. 5.	
	バランス	2	目を開け、片足で何秒立ってられるか、同年代の人たちと比べてみましょう	
			1. 2. 3. 4. 5.	
	柔軟性	3	ひざを伸ばして座り、ひざを曲げずに上体を曲げる方法で、指先がどこまで届きますか	
			1. 2. 3. 4. 5.	

②自己チェック票

運動・運動習慣、食生活、社会参加、健康管理の項目は、「はい」・「いいえ」のどちらかに○をつけ、最後に「はい」の数を数えましょう。

【運動・運動習慣】

1	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる	はい	いいえ
2	姿勢よく大またで歩くようにしている	はい	いいえ
3	同年代の人より歩くのが速い	はい	いいえ
4	片足で立ち、靴下をはくことができる	はい	いいえ
5	家の中でつまずいたり、滑ったりすることはない	はい	いいえ
6	階段を上がるのに、手すりは必要ない	はい	いいえ
7	日頃、8,000歩または60分以上歩いている	はい	いいえ
8	日常生活の中で、こまめに体を動かしている	はい	いいえ
9	体操やウォーキング等の運動を週2日以上定期的に実践している	はい	いいえ
		はいの数	個

【食生活】

10	毎日、朝・昼・夕の3食をほぼ決まった時間に食べている	はい	いいえ
11	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べている	はい	いいえ
12	魚の料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
13	肉・卵の料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
14	豆腐、納豆、油揚げなどの大豆製品の入った料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ

氏名

15	牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
16	野菜料理（ゆで野菜、蒸し野菜、野菜の煮物、炒め物、サラダなど）を毎日食べている	はい	いいえ
17	海藻類、きのこ類の入った料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
18	果物を毎日食べている	はい	いいえ
19	干物、練り製品、漬物、佃煮など、塩味の濃い食品を毎日食べないように気をつけている	はい	いいえ
20	のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取っている	はい	いいえ
21	お酒を飲まない日が週2日以上ある	はい	いいえ
22	料理を作る日が週1日以上ある	はい	いいえ
23	おいしく食事が食べられる	はい	いいえ
24	急須で入れた緑茶を毎日3杯以上飲んでいる	はい	いいえ
		はいの数	個

【社会参加】

25	この1か月間に家族以外の人とウォーキングやレクリエーションをした	はい	いいえ
26	この1か月間に家族以外の人と食事をしたり、お茶を飲んだりした	はい	いいえ
27	この1か月間に講演会や公開講座等に参加した	はい	いいえ
28	現在、趣味の会（文化的な会やサークル等）に参加している	はい	いいえ
29	現在、体操やグランドゴルフなど運動を行う会に参加している	はい	いいえ
30	現在、地域の組織（自治会、シニアクラブ、ボランティア等）に参加している	はい	いいえ
31	家事や家庭菜園等に取り組むなど、役割ややるべきことがある	はい	いいえ
32	週1回以上は近所の人と挨拶や世間話をしている	はい	いいえ
		はいの数	個

【健康管理】

33	この1か月間、睡眠による休養は十分に取れている	はい	いいえ
34	週1回程度は体重を量っている（ ）kg	はい	いいえ
35	年1回は健康診断を受けている（または、かかりつけの医師がいる）	はい	いいえ
36	夕食後または就寝前にはていねいに歯をみがく	はい	いいえ
37	予防のために年1回以上、歯の健診を受けている	はい	いいえ
38	現在、たばこは吸わない	はい	いいえ
		はいの数	個

③比べてみましょう

3か月前に、あなたが記録した自己チェック票（8・9ページ）をもう一度記入して、「はい」の数を比べてみましょう。

	開始時 年 月 日	3か月後 年 月 日
運 動	個	個
食 生 活	個	個
社会参加	個	個
健康管理	個	個

3か月間で、自己チェック票の「はい」の数は増えましたか？

これまでの取り組みを、仲間と一緒に振り返りましょう！

○個人の行動メニューの達成状況について

○グループの共通メニューの達成状況について

○生活や意識の変化について

○今後の取り組みについての決意

生活習慣の見直しは、3か月で終わりではなく、繰り返し行うことが大切です。
自己チェック票を活用し、望ましい生活習慣を獲得しましょう。

仲間から褒めてもらうような応援メッセージをたくさん書いてもらいましょう！

シニア版ふじ33プログラム 参加者の声

「シニア版ふじ33プログラム」に参加された方からは、「大変楽しい教室だった。」と好評でした。

「ハイッ、もっと高く足を上げてください。上げて、下げて。どこの筋肉を使っているか、わかりますか。」と厳しい指導。

運動の実技指導は大変わかりやすかった。これからも実行できそうな、楽しい内容でした。



グループワークで、3か月間3人で取り組んだ結果について、発表。
「みんなが、拍手してくれて、頑張ってた良かったです。」

3人3様ですが素晴らしい仲間と
「出会えてよかったで賞」
「3人の出会いがともうれしいです。お互いを思いやる気持ちが持てて温かいです。とても楽しかったです。」
(3人は、静岡市が実施しているでんでん体操に参加しており、今回の教室で3人グループになった。)

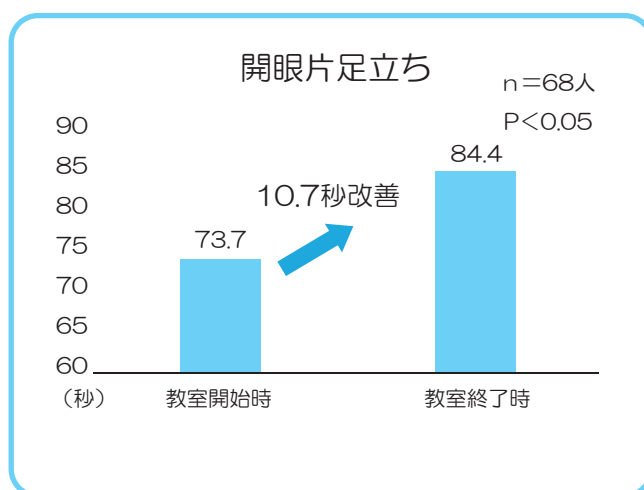
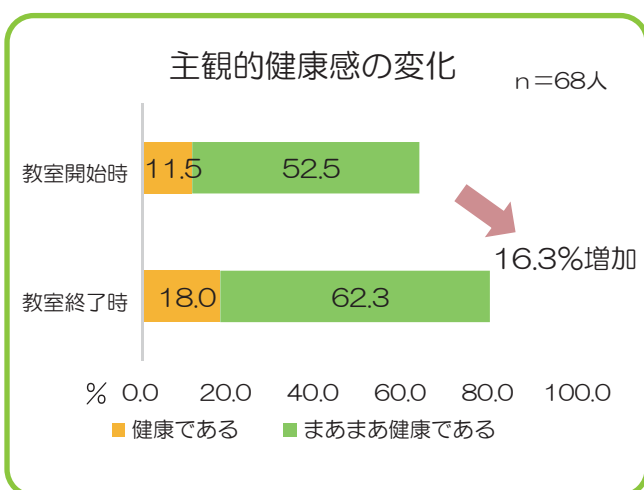


教室に来るのが、仲間に会えるのが楽しみだった。仲間が一生懸命やっていると思うと頑張れた。仲間の顔が頭をよぎり、共通メニューは、頑張りました。心地よいストレスで、教室に参加することも楽しくなりました。もっと回数が多くてもよかったです。



体力測定で開眼片足立ちを初めてやった。50秒しか立っていることができなかった。3か月間、朝夕、片足立ちを実践。3か月後の教室では、見事に3分以上、立っていることができた。続けると、できるようになるのですね。

参加者の結果について



主観的健康感が、教室開始時に比べ3か月後の終了時には「健康である」「まあまあ健康である」と回答した人が16.3%増加した。3か月間の実践が参加者の健康を増進したと言えます。また、開眼片足立ちの結果についても、3か月後には、平均10.7秒改善しました。

健康長寿プログラム推進委員 名簿

(50音順・敬称略)

所 属	職 名	氏 名
常葉大学	助教	井口 睦仁
浜松医科大学	教授	尾島 俊之
慶應義塾大学	名誉教授	木村 彰男
静岡県立大学	副学長	合田 敏尚
国立健康・栄養研究所	栄養ガイドライン研究室長	高田 和子
静岡産業大学	准教授	舘 俊樹
NPO法人こどもの森	理事長	吉田 隆子

(平成31年3月現在)

表紙のマークの説明



平成 24 年度、厚生労働省が創設した、健康増進・生活習慣病予防に対する優れた啓発・取組の表彰制度「第 1 回健康寿命をのばそう！アワード」において、本県の「健康寿命日本一に向けた“ふじのくに”の挑戦」が全ての取組の中で最も優れているとして、「厚生労働大臣最優秀賞」を受賞しました。

仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう！

シニア版 ふじ33プログラム
ガイドブック

<初 版 平成27年3月>

<第 3 版 平成31年3月>

発行：静岡県健康福祉部医療健康局
健康増進課 総合健康班（総合健康センター）
〒411-0801 静岡県三島市谷田2276
T E L 055-973-7002

静岡県健康福祉部医療健康局
健康増進課 健康増進班
〒420-8601 静岡県静岡市葵区追手町9-6

