

仲間と一緒に、健康寿命を延ばそう！

シニア版 <sup>さんさん</sup> ふじ33プログラム  
(チャレンジ版)



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

静岡県

# ふじ33プログラムとは

## ➤ 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。

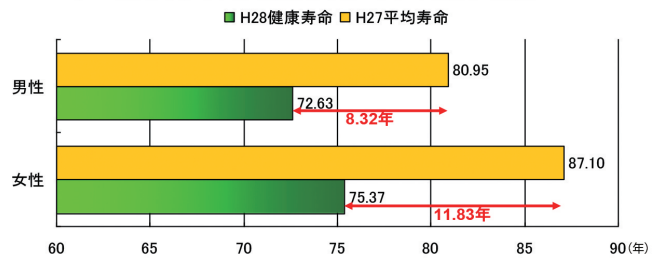
### 静岡県の現状（健康寿命）

・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）

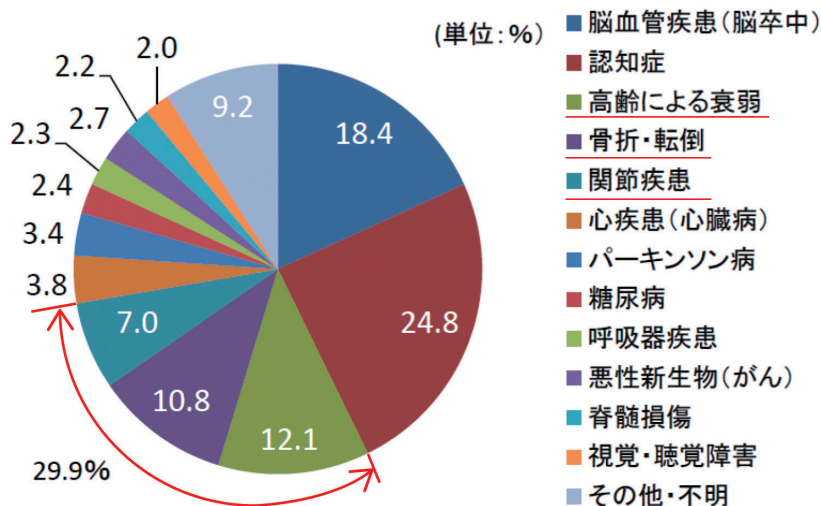


資料：厚生労働科学研究費「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」

## ➤ 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。

### 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。

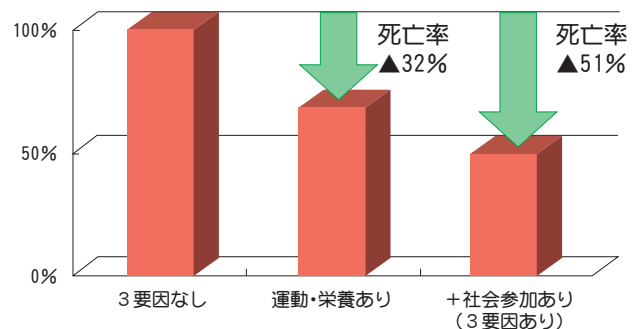
そのため、日々取り組む健康づくりの行動メニューに「社会参加」の視点を組み込んだプログラムとなっています。

#### 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。

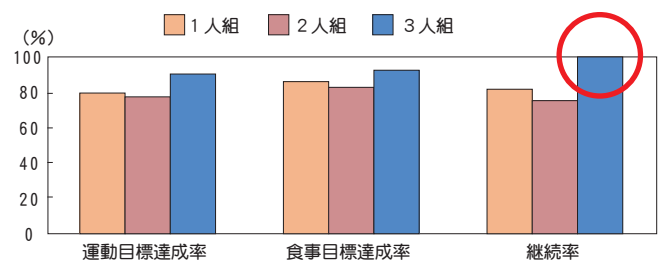
3人組の継続率は100%でした。  
3人組の効果はすごいね！

#### 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)



## 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」(p6・7)をつけてみましょう。

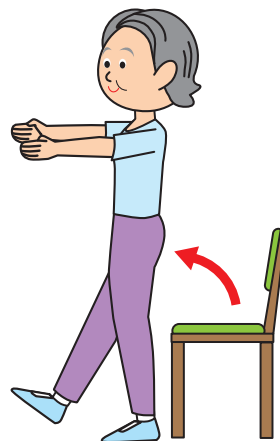
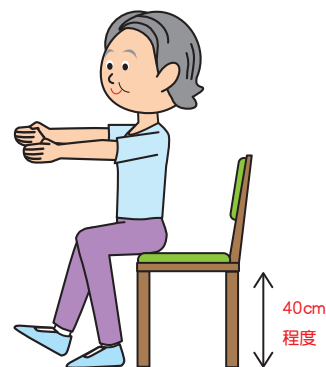
まず、自己チェック票に回答する前に「体力測定」をしてみましょう。

### 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ため、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。

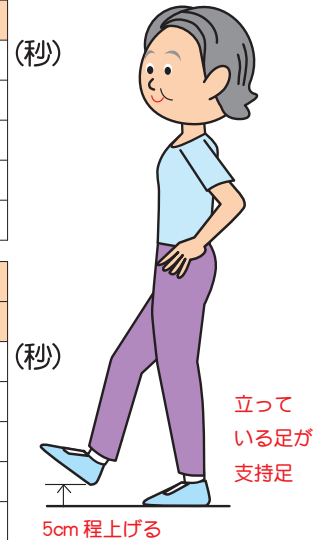
## (2) 開眼片足立ち (バランス)

「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

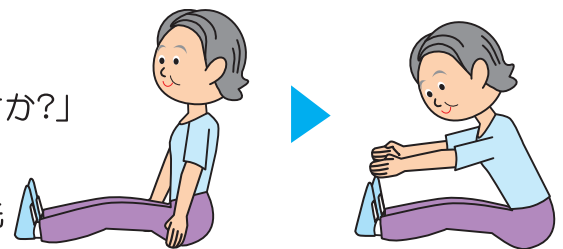
次のいずれかが生じた時点で、測定を終了します。

- 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。



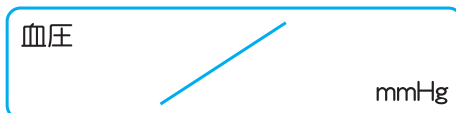
つま先と指先や手首との距離で判定する。(2回行い、よいほうを記録する)

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.	
	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	秒
		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。

## 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いました。





# 4 実践・記録しましょう

チャレンジシート（P10～）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。
- 8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)	/	/	/	/	/	/	/

3か月よくがんばりました。引き続き頑張りましょう！



# 5 自己評価をしてみよう

3か月前に、あなたが記録した自己チェック票（6・7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

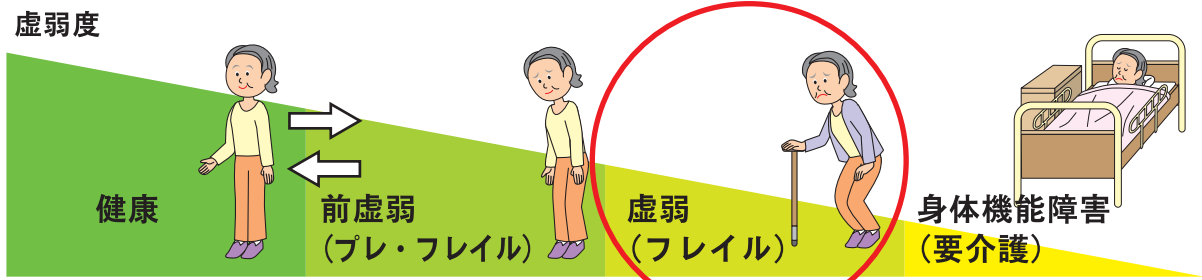
3か月間で、自己チェック票の「はい」の数は増えましたか？

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！

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

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  
(チャレンジ版)

<初版 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  
T E L 054-221-2779

☆さらに詳しい「シニア版 ふじ33プログラムガイドブック」があります。  
ご希望の方は上記へお問い合わせください。

