



100年を生きる。
千葉市

出張講座

高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

100年を健康に過ごすために ～今日からはじめるフレイル予防～

健康課の職員が皆さまの集まりの場にかがみ、フレイルを予防して健康に過ごすためのポイントをお伝えします。

10年後、20年後も元気で過ごすためにできることを一緒に始めてみませんか？



転ばないからだづくり

100歳になっても自分の足で歩くための運動のポイントをご紹介します



フレイル予防

食生活
お口の健康

栄養とお口の健康



お口のケアや体操、食生活のポイントをご紹介します



社会参加

誰かと会話をしていますか？
人とのつながりが健康寿命を延ばすと言われています

身体活動

社会参加



出張講座の内容と流れ

★出張講座内容

1. 今の自分の状態を知ろう！

○フレイル質問票記入

⇒主に「はい」「いいえ」で回答する内容です。

○健康測定

⇒身長. 体重. 血圧. 握力. 5m歩行. 片足立ち. 口腔機能測定 等
(所要時間、参加人数、室内環境により可能な範囲で行います)

2. フレイル予防のために今からできること

講座：100年を健康に過ごすために
～今日からはじめるフレイル予防～



★出張講座流れ

○平日のみの対応です。

○内容や時間配分は変更可能です。

(例)

10:00 質問票記入

10:15 講座 30分

10:30 終了

14:00 健康測定

14:30 質問票記入

14:45 講座 60分

15:00 終了

13:30 健康測定

14:15 質問票記入

14:30 講座 90分

15:00 終了

※フレイル質問票、健康測定の結果、フレイル予防が必要な場合、後日、電話をかけさせていただくことがあります。

千葉県 フレイル質問票

本人用

太枠の中をご記入ください。

回答年月日	令和 年 月 日	会場	
フリガナ 氏名			生年月日
			年 月 日
住所	区	() 歳	
電話番号		携帯電話	
同居者	あり (配偶者 ・ 子 ・ 他) ・ なし		
身長・体重	身長	cm	体重 kg
計測	握力	右 ① kg、② kg	血圧
		左 ① kg、② kg	
	通常歩行速度 (5m)	補助具使用 (有 ・ 無)	秒

①記入して頂いた内容により、健康に関する事業のご案内や、電話・訪問による健康相談を行うことがあります。

②記入して頂いた内容を、市が委託した事業者へ提供する場合があります。情報提供にあたっては、個人情報保護法に基づき適切に管理し、目的以外に利用することはありません。

③記入結果は集計され、統計的に利用されます。

NO	質問	回答				
		(あてはまるもの <u>1</u> つに、○をつけてください)				
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい	まあよい	ふつう	あまりよくない	よくない
2	毎日の生活に満足していますか	満足	やや満足	やや不満	不満	
3	1日3食きちんと食べていますか	はい		いいえ		
4	半年前に比べて固いもの(さきいか、たくあんなど)が食べにくくなりましたか	はい		いいえ		
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい		いいえ		
6	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい		いいえ		
7	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		いいえ		
8	この1年間に転んだことがありますか	はい		いいえ		
9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい		いいえ		
10	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		いいえ		
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい		いいえ		
12	あなたはたばこを吸いますか (加熱式たばこや、電子たばこを含む)	吸っている	吸っていない	やめた		
13	週に1回以上は外出していますか	はい		いいえ		
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい		いいえ		
15	体調が悪い時に、身近に相談できる人がいますか	はい		いいえ		
16	お酒を飲む頻度はどのくらいですか	毎日・週5~6日・週3~4日・週1~週2日 月に1~3日・月に1日未満 やめた・飲まない(飲めない)				
17	(ここ1年間)健康診断を受けましたか	はい	いいえ	直近の受診 (年 月頃)	次回の予定 (年 月頃)	
18	(ここ1年間)歯科医院を受診(治療・検診を含む)しましたか	はい	いいえ	直近の受診 (年 月頃)	次回の予定 (年 月頃)	

R7時点の内容であり、若干変更される可能性があります。