

令和6年(2024年)2月吉日

八王子市福祉部高齢者いきいき課

専用コールセンター:0120-234-802

平日 9:00~17:00

開設期間:令和6年(2024年)3月12日(火)まで

※コールセンターは、市が株式会社テレコメディアに委託しています。

八王子健康アンケートへのご協力ありがとうございました

アンケートの結果、あなたのリスク(要介護につながる可能性)は右の4段階のリスクのうち ●●●● でした。

ただし、これはあくまでも「今の生活が続いた場合の予想」です。

大切な**3つの習慣**(身体を動かす、食べる・お口、人と繋がる)をしっかり続けられれば、元気に・楽しく暮らせる期間をさらに伸ばせると言われています。

そこで、特に気を付けたい**7つのリスク**にあわせたアドバイスと、今後の健康維持につながるお知らせをお送りします。

ぜひお役立ていただき、これからもお元気でお過ごしください。

高リスク
529人

中リスク
1,718人

低リスク
7,912人

該当なし
22,638人

段階別のリスク該当者数

あなたのリスク予報

		令和5年度 (今回)	令和4年度 (前回)	令和3年度 (前々回)
生活	日常生活の動作について			
運動	運動機能について			
口腔	お口の機能について			
栄養	栄養状態について			
外出	人や社会とのつながりについて			
認知	認知機能について			
やる気	気持ちの低下傾向について			

☀️: よい習慣ができています。これからもこの調子で。

☁️: 少しだけ生活を見直してみた方が良いかもしれません。

☹️: 今のままだと心配…。早めに生活習慣の改善を!

▶️ 健診を受ければ、今の状態をもっと詳しく知って、専門家の助言も受けられます。 ◀️

年に一度は健診を受けましょう。

体の不調を早期に発見し、長く元気で過ごすための健康づくりに役立てましょう。

3つの習慣で7つのリスクを遠ざけよう

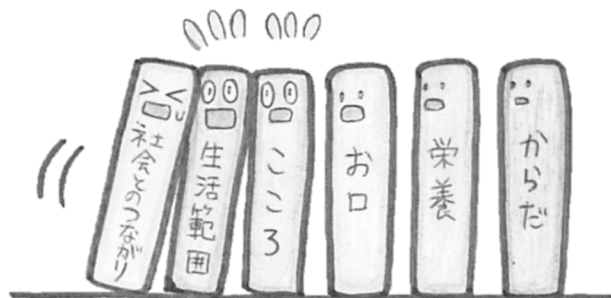
健康アンケートの結果から、将来の要介護状態につながる7つのリスクが確認できます。

今は小さなリスクでも、例えば

「やる気が落ちると外出が減る」

→ 「外出が減ると体力が落ちる」

というように、1つのリスクがドミノ倒しのように他のリスクにつながることも考えられます。





これを食い止めるために有効なのが、

身体活動（ウォーキングや筋トレなど、身体を動かすこと）

栄養（しっかりバランスよく食べること、お口や歯の健康管理）


















社会参加（仕事や趣味の会、ボランティアなど、楽しく人とつながること）という3つの習慣です。

表面で「」や「」になった項目を確認し、同封の「はちおうじ健康応援BOOK」を参考に対策しましょう。

身体を動かす

食べるお口

人と繋がる

生活	体力・気力の衰えなどから、日常生活に必要な様々な心身の機能に問題が起き始めているかもしれません。生活習慣全体の見直しや筋力アップに取り組みましょう。			
運動	筋力が低下し、日常生活にも支障が出ている状態を示します。筋肉はいくつになっても成長するので、特に下半身の筋力を高める運動を習慣にしましょう。			
お口	噛む・飲み込む・話すといったお口の機能が低下していることを示します。口の健康は全身の健康に影響しているため、歯のケアや口周りの運動が大切です。			
栄養	タンパク質とエネルギーが不足する「低栄養」の状態を示しています。高齢期になると食が細くなりがち。家族や友人と一緒に、バランスよく楽しく食べましょう。			
外出	社会との関わりが減っていることを示します。買い物にこまめに出かけたり、趣味やボランティア活動などご自身が楽しいと思えることに取り組んでみてください。			
認知	記憶や判断などの認知機能の健康度を示します。心配な方は、お近くの医療機関や高齢者あんしん相談センター（封筒裏面に記載）などに相談してみましょう。			
やる気	気力が落ちている傾向を示します。気力の低下は他の様々なリスクの原因になるため、趣味や人付き合いなど好きなこと・新しいことに挑戦して気分転換を！	