

はちおうじ 健康応援BOOK

この冊子は、シニアの皆さんの健康を応援するため、
毎日意識してほしい**3つのポイント**について紹介しています！



健康維持に向けて「フレイル予防」

フレイルとは

フレイルとは、年齢とともに心身の活力(体力や気力など)が低下して、要介護状態となる危険性が高い状態をいい、“健康”と“要介護”の中間です。予防・改善活動をすれば、健康に戻ることも可能です。



フレイルになる原因

加齢や病気などにより筋肉量が減って全身の筋力が衰えた状態を「サルコペニア」といい、フレイル最大の要因と言われています。新型コロナウイルスの自粛の影響でシニアの運動量は減少し、動かなくなったことで筋肉量が減り、膝が痛くなったりと、フレイルが加速した人が多くいるようです。

自分でもできる「フレイル予防」

フレイル予防に必要な“4要素”とは

フレイルを予防するには、「栄養(食べる)」「運動(歩く力)」「社会参加(人とのつながり)」「口腔(しっかり噛む)」の“4要素”に対して、バランスよく取り組むことが重要です。“4要素”にバランスよく取り組むことで、**健康寿命**(健康で自立して生活できる期間)を伸ばしましょう！



栄養
(食べる)

P3~4



運動
(動く)

P6~7



社会参加
(関わる)

P8~11



口腔ケア
(口の健康)

P5

あなたはバランスよく実践できていますか？

フレイル予防に向けて、それぞれの要素の取り組みを確認してみましょう！

早期の段階から予防や対策をすることで更に元気な状態を維持することができます！

食べる

食べることは生きること。

バランスのよい食事で、**身体を動かす**ための栄養を摂取しましょう。

歯や口周りの筋肉が衰えると、噛む・飲み込むといった食べるための動作が難しくなります。しっかりと食べるためには日々のお口のケアを忘れずに。

食べるだけでなく、人と楽しく**おしゃべり**するためにも、口の健康をしっかり守りましょう。

これからも自分らしい食生活を送るために

食事で気を付けてみるポイント

これからも自分らしい食生活を続けていくために、日常生活でちょっと気を付けてみるポイントを紹介します。

①1日3食の食事を心がける！

1回の食事量が減ってしまった方は、間食に軽食(おにぎり・サンドイッチ等)のようなものを取ることもおすすめです。

②上手にたんぱく質を摂る！

1食で動物性(肉・魚)と植物性(大豆・乳製品・卵)を両方接種すると良い。

③骨を丈夫にするカルシウムも忘れずに！

骨粗しょう症予防のためにもカルシウム豊富な食品を摂取すること、同時にカルシウムの吸収率をアップさせるビタミンD、カルシウムを骨に沈着させるビタミンKの摂取も忘れずに。

④栄養は間食(おやつ)でも補給！

朝昼晩の3食のほか、間食でも間食が持つ栄養素を補給できます！
チーズ/ヨーグルト/プリン(たんぱく質)・おにぎり/パン(エネルギー)・バナナ/リンゴ/みかん(ビタミン)・お芋(食物繊維)などで不足する栄養をプラス！

⑤色々な野菜や食品での食事を心がける

健康維持のためにも、1日で補給する栄養素や食事はバランスの良い食事を意識しましょう！(バランスの良い食事は「さあにぎやかにいただく」を参照！)

骨を健康に・丈夫にする 栄養の組み合わせ

カルシウム

『骨の主成分』
乳製品・小魚・小松菜・大豆製品



ビタミンD

『カルシウムの吸収を助ける』
鮭・卵・きのこ類(干し椎茸等)など



ビタミンK

『骨を丈夫にする』
ひじき・ほうれん草・納豆 など

バランスの良い食事をチェック “さあにぎやかにいただく”

バランスのよい食事をとるため、1日10の食品を意識しましょう。主食のほか、次の10品目のうち、毎日出来れば**7つ**以上食べることが目標です。

さかな



あぶら



にく



ぎゅうにゅう



やさい



かいそう



いも



たまご



だいず



くだもの



食事メニュー作りのコツ

普段の食事に“プラス1”で出来る工夫をしてみましょう！

普段の食事に少し手を加えるだけで、栄養バランスが整い、フレイル予防に役立てることができます。無理なく続けられる“プラス1”の工夫を実践してみましょう！

市販の食品に“プラスワン”

スーパー等で購入する市販の食材に、少し手を加えることで必要な栄養素を補充しましょう！

例えば…

市販の揚げ物を卵とじにして丼にすると、卵の栄養も“プラス1”することができます！



間食(おやつ)に“プラスワン”

小腹が空いた時の食べ物や飲み物にも少しだけプラスワンを意識してみましょう！

例えば…

牛乳
+きな粉



ヨーグルト
+フルーツ



間食時に
プラスワン
でも栄養を
補うことが
できます！

他にも、便利な加工食品を使って手軽に食事を楽しみましょう！

冷凍食品



缶詰



レトルト食品



元気なお口でおいしく食べよう

お口が元気だと



食事が **おいしい!**

よく噛むとおいしく、栄養も効率よく吸収できます。

表情が **若々しい!**

歯や口まわりの筋肉は笑顔と印象を左右します。

会話が **楽しい!**

口臭がなく発音が明瞭だと、会話がスムーズになります。

心身が **健やか!**

歯周病は糖尿病や心疾患、認知症など全身の病気と関係します。



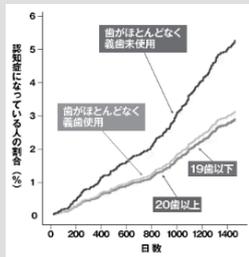
豆知識

お口の健康が **認知症** と **転倒** と関係があるって **ホント!?**

認知症発症率

最大
1.9倍

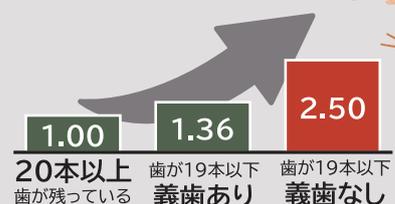
※ 歯がほとんどなく入れ歯なしの場合



転倒リスク

2.5倍

※ 歯が19本以下で入れ歯なしの場合



＼お口が元気な人はやっている／

健口習慣

毎日の歯みがき

歯みがきしないと、細菌が1兆個になることも！

- ◇ 歯と歯ぐきの境目を重点的に。
- ◇ 義歯(入れ歯)も毎日清掃。
- ◇ 舌も舌ブラシなどでやさしくきれいに。
- ◇ フッ素入り歯みがき剤や洗口液も効果的。

定期的な歯科検診

早期発見・早期対策が健口維持のヒケツ！

- ◇ 歯周病・むし歯のチェック。
- ◇ 義歯(入れ歯)のチェック・調整。
- ◇ 口腔乾燥・飲み込みなどの相談。
- ◇ 歯のクリーニング。

歯だけではなく、お口全体を診てくれる、頼れる”かかりつけ歯科医”を持ちましょう。

毎日に
ちよい足し！

お口を動かして、口腔機能を維持・向上しよう！

よく噛んで味わう

おしゃべりをする

歯ごたえを楽しむ

カラオケなどで歌う

こまめに水分補給する

長めにうがいする



健康や歯に関する相談先・情報

保健福祉センター

専門職が健康や歯に関する相談に対応します
(要申込)

健診データ改善相談

保健師・管理栄養士による、生活習慣病の
予防・改善の個別相談(1人50分程度)

歯の健康相談

歯科衛生士による個別相談、歯みがき指導など
(1人50分程度、健診や治療は行いません)

【問合せ先・場所】

大横保健福祉センター(大横町11-35)
☎ 042-625-9128



東浅川保健福祉センター(東浅川町551-1)
☎ 042-667-1331



南大沢保健福祉センター
(南大沢2-27フレスコ南大沢公共棟1階)
☎ 042-682-2020



その他、健康づくりに役立つ講座やイベントも随時行っています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

はちおうじ健康応援店

市では、市民の健康づくりを応援する飲食店を「はちおうじ健康応援店」として登録しています。登録店では、野菜たっぷりヘルシーメニューや薄味への対応等の取組を行っています。

詳細は「はちおうじ健康応援店」で検索するか、右の二次元コードから！

【問合せ先】八王子市保健所 健康づくり推進課 ☎ 042-645-5112



はちおうじ食育キャラクター
「はっちくん」

動く

八王子市のまち

体を動かすことは、筋力や体力の向上につながるだけでなく、
ストレスの発散や脳の活性化など、健康に良い様々な効果があります。

大切なことは、「続けること」です。無理のない範囲で、日々「動く」ことを意識してみましょう。

日常の動きに「ちょい足し」を意識してみよう！

健康を維持するための運動は、日常の活動より「やや強い負荷」での活動が効果的です。
やや強い負荷と言っても、無理のない範囲で実践しましょう。

例えば、スーパーまでいつもは10分かかるなら、9分30秒で行けるようにしてみるなど。
このようなちょっとした工夫の積み重ねが刺激となって、体力の回復に繋がります。

<参考文献>東京都福祉局,東京都介護予防・フレイル予防ポータル https://www.fukushi1.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/index.html (令和7年1月20日閲覧)

「誰か」と一緒に運動をしよう！

「運動は、他の人と一緒に行う方が健康を実感できる」という研究結果があります。
運動を通して、楽しさや人とのつながりを感じながら、心身ともに健康を保てたらいいですね！

サークル・団体情報

体操や健康・スポーツなど
地域で活動する様々な団体・
サークルの情報を
掲載しています。



スポーツイベント情報

各種イベント、種目
ごとの教室や競技
大会の情報を
発信しています。



八王子おさんぽマップ「はちあるき」



市内の主要駅(八王子・西八王子・南大沢駅)の周辺を楽しく歩けるモデルコースを掲載したマップを制作しました。

【配布場所】 市民部各事務所・市民センター・保健福祉センターなど

【問合せ先】

八王子市保健所 健康づくり推進課
☎042-645-5112



ハッチー・ウォーク



5~12kmほどの10コースが掲載されたウォーキングマップです。



【問合せ先】

八王子市保健所 健康づくり推進課
☎042-645-5112

てくポ

日々の歩数や脳トレゲーム、食事の記録、ボランティアやイベントへの参加で、お買い物に使えるポイントがたまります。

高齢者向けの**簡単操作**で、楽しい**イベントお知らせ**機能や
血圧・体重などの**健康管理**機能も充実！

スマートフォンと本人確認書類があれば今すぐ登録できます。

詳しくは、市のホームページまたは
各所に設置したパンフレットをご覧ください。

【問合せ先】八王子市 高齢者いきいき課
☎042-620-7243

「てくポ」で検索
または下の二次元
コードから



- User Voice -

目標達成でポイントがもらえるのでやる気が出ます。てくポのおかげで自然と健康を意識できるようになり、日々の生活に張りが出てきました。

興味のあるイベントや講座が多く見付き、社会参加のきっかけをつかむことができました。

てくポの話題で友人や家族との会話が増えました。ためたポイントで食事をするため、仲間と毎日歩いています。

SOFT(ソフト)

ゆっくりとした筋カトレーニングとバランス運動、有酸素運動を組み合わせたプログラムです。講師とインターネットでつながって、お互いの顔を見て声を掛け合いながら運動します。



オンライン環境の準備さえできれば、活動の中身はプロの先生におまかせできるので、「サロン活動の企画に困っている」「体力アップのためのグループを立ち上げたい」とお考えの方にお勧めです。

SOFTの詳細は市のホームページをご覧ください。

【問合せ先】八王子市 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243



関わる

人や社会との関わりをもち、生きがいをもった生活をおくることは、**脳や心の健康**を維持するために大切です。

同じ**年代**の仲間たちと一緒に活動するのもいいですし、講座・イベントなどで**趣味**の合う仲間と出会うのもいいでしょう。

近年では、就労やボランティアなどによって、**生きがい**をもって**活躍**する方も増えています。

自分にあった活動を探してみましょう。

一緒に活動する仲間を探してみよう

シニアクラブ(老人会)・高齢者サロン

【シニアクラブ】

町会・自治会単位ほどの区域で、地域貢献(清掃や見守りなど)や健康づくり、趣味の会など様々な活動を行っています。



【高齢者サロン】

地域で自主的に運営されている誰でも気軽に集まれる場で、カフェ、体操、カラオケなどを行っています。



地域包括ケア情報サイト

高齢者の日常生活に役立つ情報をまとめたページです。

高齢者サロンやシニアクラブなどの情報のほか、医療・介護施設、生涯学習情報などが掲載されています。

【問合せ先】

八王子市 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243



各種サークル・団体

地域では文化・スポーツなどを行うサークル・団体が市民センターや生涯学習センター、スポーツ施設など様々な場所・内容で自主的に活動しています。

市ホームページで探す

サークル・団体情報のデータベースです。分野別に掲載しています。



市民センターで探す

お近くの市民センターにお越しください。掲示物などで紹介しています。



講座やイベントについて知りたい方は

市のイベントの情報

市ホームページの「イベント情報」

様々な講座・イベントの情報を随時掲載しています。



広報はちおうじ

毎月2回、市内の講座・イベントの情報を発信しています。

てくポのイベント情報配信

ポイント対象イベントの情報を随時配信します。



アプリ「はちリカ」



市内の講座情報が探せる無料のスマホアプリです。

知識や技能、教養を身に付け、キャリア形成につなげられるような講座情報等を配信しています。

【問合せ先】

八王子市 学習支援課
☎042-648-2231



八王子市生涯学習センター

生涯学習情報や学習機会の提供、交流・発表の場として利用することができる施設です。

学習室・視聴覚室などの提供

学習室や可変式の舞台のあるホール、展示室、視聴覚室、料理講習室などの部屋が利用できます。

生涯学習相談

各館の窓口では、「何か学習を始めたいがどうしたらよいか」、「グループで学習をする場所はどこにあるか」などのご相談にも応じています。

【問合せ先・場所】

八王子市生涯学習センター(クリエイトホール)
(東町5-6)
☎ 042-648-2231

八王子市生涯学習センター川口分館
(川口町3838)
☎042-654-8450

八王子市生涯学習センター南大沢分館
(南大沢2-27フレスコ南大沢公共棟2階)
☎ 042-679-2208

生きがいや活躍の場を探すなら

生活支援コーディネーター

ボランティアグループや趣味の会など、皆さんの様々な活動を応援するため、各高齢者あんしん相談センターに配置されています。

お気軽に
ご相談を

❗ 「地域のために何か活動してみたい」

❓ 「ちょっとしたお手伝いをしてくれる人いないかな…。」

🏡 「ご近所同士で集まれる居場所を作りたい」

※高齢者あんしん相談センターについては最終ページも参照

おしごと応援 ハンドブック

楽しいだけでなく「役割」のある活動を望む方のために、お仕事や有償ボランティアなどの情報をまとめました。



【問合せ先】

八王子市 高齢者いきいき課
☎ 042-620-7243





住民主体の通いの場「わくわく」

- ◇ 気軽に参加できて、楽しく無理なく続けられます
- ◇ 心とからだが元気になる効果(介護予防効果)があります

ご自身の都合に合う講座を選んで、気軽に参加できます(最大24回)。
参加無料で、運動や趣味活動を通じた健康づくり習慣が身につけられます。

※ 65歳以上の市民が対象です。材料費など、別途、実費負担が必要な場合があります。

◆ 講座紹介 ◆

体操系の講座

足腰に自信のない方、自宅でできる体操を学びたい方、ゆる〜くやさしい運動をしたい方に大好評!

例 座りながら体操、ストレッチ



趣味系の講座

皆と一緒に遊びやものづくり!
新しい趣味をみつけませんか?

例 かるた、折紙、書道、詩吟、俳句、水彩画、手芸、工作、健康カラオケ



趣味講座の作品(手芸、水彩画)

◆ 利用の流れ ◆

会場に電話して
説明会を予約



会場で説明を受け、
申し込みと体力測定



講座を予約、当日参加

各会場の予定は
こちらを確認!



◆ 会場一覧 ◆

本町会場 (いちょうホール第1駐車場の隣)

- ・ 電話: 042-686-3890
- ・ 住所: 八王子市本町16-17 1階
「八日町一丁目」バス停 徒歩3分

元八王子会場 (四谷交差点付近・消防署隣)

- ・ 電話: 080-4120-0457
- ・ 住所: 八王子市大楽寺町366
「下諏訪宿」、「四谷」バス停 徒歩3分

高尾会場 (東浅川保健福祉センター3階)

- ・ 電話: 080-7263-0704
- ・ 住所: 八王子市東浅川町551-1 3階
「福祉センター入口」バス停 徒歩3分

ボランティア講師も 募集中です!

好きなことを活かして、月1回からOK!
体操、音楽、手芸、絵画など、好きなこと、
続けてきたことが役立ちます

経験・資格不要! 安心のサポートつき
先輩の講座への参加や、リハビリ専門職の
アドバイスで着実にステップアップ。

交通費(定額)支給!

申込・詳細は 会場へ
ご連絡ください



地域の住民同士の助け合い活動

住民主体による介護予防・生活支援サービス



市内の登録団体(45団体)が、地域の中で助け合い活動を実施中！！
支援が必要な高齢者の、ちょっとしたお困りごとを
住民ボランティアが支援しています。

【こんな方におすすめ】

- ・地域のために活動してみたい
- ・自分の特技を人のために活かしたい
- ・ご近所さんと繋がりたい

出来ることを
お手伝いします！！



【活動内容の例】

清掃(室内・室外)、庭作業、家具移動、調理、外出付添、買物代行、
傾聴、見守り、車を利用した外出付き添い、
その他軽作業(修理、電球交換、裁縫、PC操作補助、代筆等)...

※活動内容は各団体で設定していますので、

詳しくはホームページをご覧ください！

(ボランティアの募集状況は、各団体にお問い合わせください)



【問合せ先】八王子市 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243

みまもりあいアプリ

みまもりあいアプリ ~あなたの一歩が、地域の安心につながります~

「みまもりあいアプリ」は、行方不明者の情報を伝えることや、知ることができるアプリです。
一人でも多くの方がアプリをダウンロードすることで、地域の見守りの目が増え、早期発見に
つながります。ぜひご協力をお願いします。

【みまもりあいアプリでできること】

- ・行方不明者の情報を受け取り、地域での見守りに協力できる。
- ・家族などがアプリを通じて、行方不明者情報を発信できる。
(写真や服装などの特徴を登録でき、情報発信の範囲を選択可能)
- ・アプリのダウンロードや情報発信は無料。(通信料は利用者負担)



今すぐ無料アプリダウンロードを！



App Store



Google play

App Store や Google Play で
「みまもりあい」と検索して
ダウンロードすることもできます。

【問合せ先】八王子市高齢者福祉課 ☎042-620-7244

高齢者あんしん相談センター



高齢者やご家族の方々の生活を支える無料相談窓口として、市内21か所に設置しています。

介護・保健・医療・福祉に関する相談はもちろん、健康づくりや介護予防など幅広くお受けしています。

電話・FAX・お手紙での相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

(お住まいの地域を担当するセンターは、二次元コードからご確認ください。)

こころの健康相談



八王子市保健所では、保健師によるこころの無料相談を行っています。

「気持ちが落ち込む」「眠れない」「生きるのがつらい」など、心のお悩みをひとりで抱えていませんか？

こころの病気に関する悩みや困りごとなど、気軽に相談してください。

【申し込み】八王子市保健所 保健対策課 ☎042-645-5196

【相談日時】月曜日～金曜日(年末年始祝日を除く) 9時～16時30分

地域のお店・企業も皆さんを応援しています

はちおうじ人生100年サポート企業



市では、シニアの皆さんの生活を応援する企業を「はちおうじ人生100年サポート企業」として登録しています。シニアの健康づくりや暮らしのお手伝いをする企業、社会とつながる機会を提供する企業など、43社が登録されています。(令和8年1月末現在)

高齢者や障害者でも参加できるスポーツクラブなど

運動

栄養

制限食の提供や安否確認、お弁当の宅配サービスなど

サロンやシニアクラブへの活動場所の提供など

社会参加

生活支援

家事のお手伝い、訪問美容や商品の配達など

登録企業のサービス内容については、市役所本庁舎・高齢者あんしん相談センターに設置している各企業パンフレットをご覧ください。市ホームページで「はちおうじ人生100年サポート企業」と検索していただくと企業一覧がご覧いただけます。

【問合せ先】八王子市 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243

ロゴマークがある
ラックが目印

