健康寿命に大切な3つの柱！

健康寿命とは
元気に自立して、日
常生活をおくること
が出来る期間です。

東京大学高齢社会総合研究機構が実施した「栄養とからだの健康増進調査」結果の分析を進めていくと、フレイルを予防して健康長寿を実現するために大切な３つのポイントが見えてきました。

それが、栄養（食・口腔機能）・運動・社会参加 です。これら３つの柱は相互に影響し合っており、特に社会参加の機会が低下すると、フレイルの最初の入り口になりやすいことが分かってきました。



フレイルサポーターになって
楽しく社会参加をしてみませんか?

フレイルチェックは、フレイルサポーターが中心になって実施されています。皆さんと同じ地域に暮らし、一定の研修を受けた方が、まちの健康づくりの担い手として活躍しています。フレイルチェックを実施している自治体では、定期的にフレイルサポーターの募集や養成を行っています。

フレイルサポーターのみなさん



フレイルチェックの準備風景



お口の機能の測定風景



東京大学 高齢社会総合研究機構
INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo

本郷キャンパス：〒113-8656 東京都文京区本郷7-3-1工学部8号館713号室

2026年10月版（神奈川県健康増進課発行）

本資料は東京大学高齢社会総合研究機構の資料に一部加筆し、神奈川県版として作成したものです。

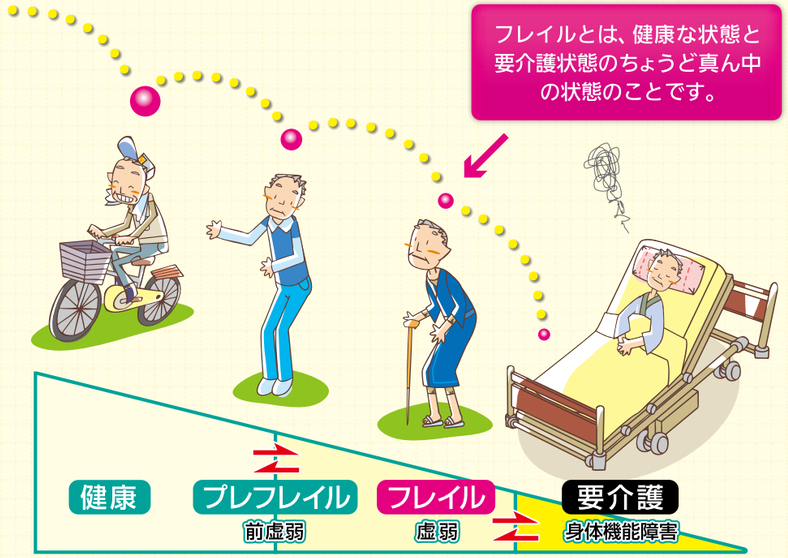
フレイルを予防して健康寿命をのばしましょう

監 修：飯島勝矢 教授
東京大学高齢社会総合研究機構

神奈川県版

フレイルってなんだろう？

年をとって心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「フレイル」と言います。フレイルは「虚弱」を意味する英語「frailty」を語源として作られた言葉です。多くの人が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられています。



フレイルチェックのプログラムで、
フレイルについて学んでみませんか？

フレイルの兆候をチェックするプログラムが開発されました。全国から注目され、その取り組みが拡がっています！









現在、神奈川県では、横須賀市、逗子市、三浦市、厚木市、秦野市、海老名市、平塚市、茅ヶ崎市、中井町、湯河原町、開成町、山北町、松田町でフレイルチェックを実施しています。これらの地域では、フレイルチェックの日程や場所が自治体の広報誌に掲載されています。

自己チェック出来る『指輪っかテスト』や、フレイルの兆候を知ることが出来る『イレブン・チェック』については中面をご覧ください。

やってみよう
フレイル
チェック

『指輪っかテスト』で自己チェックを！

まずは自分の筋肉量を測ってみましょう。
計測器は使わずに自分の指を使う簡易型のチェックです。



両手の親指と人差し指で輪を作ります。 **1**

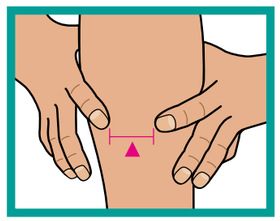


利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。 **2**

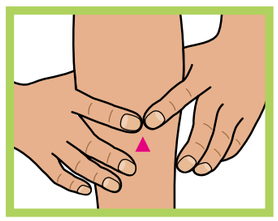
サルコペニアとは、年をとるにつれて、筋肉が衰える現象をいいます。

サルコペニアの危険度の高まりとともに、様々なリスクが高まっていくことがわかってきています。

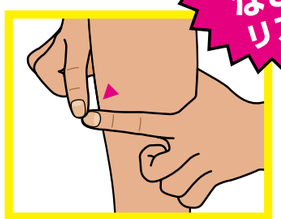
転倒・骨折などのリスク



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低い　サルコペニアの危険度　高い

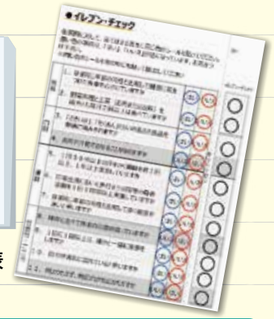
※「指輪っかテスト」は、東京大学高齢社会総合研究機構が実施した柏スタディをもとに考案されました。



11 11 『イレブン・チェック』みんなでやってみよう！



フレイルの兆候があるかどうか
11の項目に答えてみましょう。



『イレブン・チェック』表

『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
栄養 食・口腔	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか ※	いいえ	はい
運動	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか ※	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか ※	いいえ	はい

※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください

※ 回答欄の右側に○が付いた時は要注意です

『こんなことも分かります』自分の状況を知ってみよう！

フレイルチェックでは、筋肉量やお口の機能について詳しく測定することができます。是非ご参加ください。





みなさん楽しく参加されています



筋肉量の測定



お口の機能の測定



片足立ちテスト

フレイルチェックを定期的に（半年あるいは1年に1回）測定しましょう。

IOG 東京大学 高齢社会総合研究機構 INSTITUTE OF GERONTOLOGY, The University of Tokyo