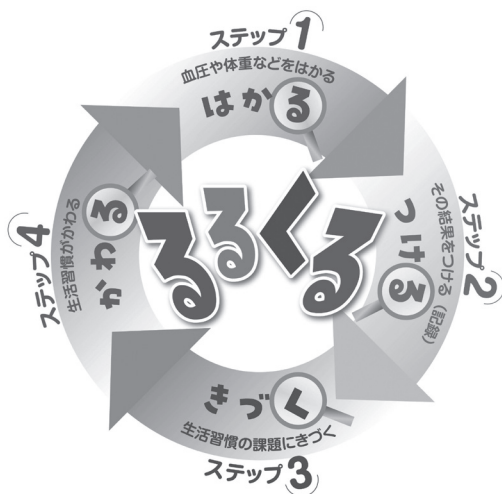


健康るるくる手帳 (介護予防手帳)

この手帳は、あなたの健康づくりに役立てるものです。
医療機関での記録や、健診を受けた結果、生活習慣の
振り返りなどに活かしてください。



るるくるとは…健康セルフチェック！！

血圧や体重を毎日 はかる 計測記録をつける 生活習慣の問題点に気づく 生活習慣が変わる
の4つのステップをキャッチフレーズにした健康づくりのこトです。

- ① はかる ② つける ③ きづく ④ かわる



歩数・体重・
血圧等で



健康手帳やスマートフォン
のアプリを活用



松江市PRキャラクター
おまっちゃん

目標を決めて少しずつ歩い
てみよう！！

氏名

松江市

もくじ



あなたの大切な情報	1
健診結果でわかること	2
健康診査の記録	4～
血圧と体重等の記録	15～
慢性腎臓病を予防しよう	20～
がん検診・肝炎ウイルス検診の記録	22～
歯科検診の記録	24～
健康づくりのポイント	
メタボリックシンドロームを防ごう	26
あなたの生活習慣病予防チェックリスト	27
生活習慣病予防のための改善ポイント	28～
介護予防手帳	
フレイル予防のための15の質問	31
メタボ予防からフレイル予防にシフトチェンジ!!	32
介護予防事業の紹介	33
認知症について	34
興味関心チェックシート	35
わたしの目標シート	36～
健康の記録	38～
予防接種の記録	40

あなたの大切な情報

ふりがな			
氏名			
性別	男・女	血液型	RH：+ ・ 型 -
生年月日	年	月	日
住所	松江市		
電話番号	自宅		
	携帯		
緊急連絡先		名前 (続柄)	()
健康の記録 (既往歴など)			
かかりつけ医	名称	電話	
	名称	電話	
	名称	電話	
かかりつけ 歯科医	名称	電話	
かかりつけ 薬局	名称	電話	
	名称	電話	
介護サービス	名称	電話	
	名称	電話	

健診結果でわかること



基準値

今のところ健康状態に問題はみられません。食事・運動のバランスに気を付けて、健康的な毎日を過ごしましょう。



保健指導判定値

食事・運動など自分の生活習慣を振り返り、見直して健康づくりに取り組みましょう。



受診勧奨判定値

健診結果について、かかりつけ医と相談、もしくは医療機関を受診しましょう。

検査項目		基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査項目の説明
BMI (kg/m ²)		18.5～24.9	25以上	—	身長に対する体重の比率。「やせ」と「肥満」の判定に用いる。
腹 囲 (cm)		男性 85未満	男性 85以上	—	内臓脂肪型肥満の疑いがあるかどうかを判定。 ※後期高齢者健診の人は必須ではありません。
		女性 90未満	女性 90以上	—	
血 圧	収縮期 (mmHg)	～129	130～139	140～	血圧値が高いと動脈硬化が進行し、脳卒中などの危険性が高まる。加齢とともに高くなりやすい項目。
	拡張期 (mmHg)	～84	85～89	90～	
血 中 脂 質	中性脂肪 (mg/dL)	空腹時 ～149 随時 ～174	空腹時 150～299 随時 175～299	300～	値が高いと動脈硬化の進行や、脂肪肝の原因になる。
	HDLコレステロール (mg/dL)	40以上	～39	—	善玉コレステロールとも呼ばれ、値が高いと動脈硬化や心臓病になる危険性が低くなる。
	LDLコレステロール (mg/dL)	～119	120～139	140～	悪玉コレステロールとも呼ばれ、増えすぎると血管壁にたまり、単独で動脈硬化を進行させる。
肝 機 能	AST (GOT) (U/L)	～30	31～50	51～	肝臓や胆道に障害があると高くなる。
	ALT (GPT) (U/L)	～30	31～50	51～	
	γ-GT (γ-GTP) (U/L)	～50	51～100	101～	主に肝臓や腎臓、すい臓などに含まれる酵素。肝臓や胆道の障害や、飲酒量が多いと増加。

検査項目		基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	検査項目の説明
血糖	血糖 (mg/dL) (空腹時/随時)	~99	100~125	126~	血糖とは血液中のブドウ糖のことで、1日の中で変動がある。空腹時の血糖値が高いと糖尿病の疑いがある。
	HbA1c (%)	~5.5	5.6~6.4	6.5~	過去1~2か月間の血糖コントロールの目安となる指標。
腎機能	eGFR (mL/min/1.73m ²) (推定糸球体濾過量)	60以上	45~ 60未満	45未満	血清クレアチニン値を基に年齢・性別から算出する腎機能を示す値。腎機能が悪くなると、数値が低くなる。
痛風	尿酸 (mg/dL)	~6.9	7.0~7.9	8.0~	尿酸値が高くなると痛風を発症したり、動脈硬化が進行する。
尿検査	尿蛋白	(-)	(±)	(1+)以上	腎臓の働きが悪くなると尿中に排泄される。(1+)以上は再検査を。
	尿糖	(-)	(±)以上		糖尿病発見の手がかり。糖尿病で血糖値が高くなると、尿に糖が出る。
貧血	赤血球	男性410万/mm ³ ~ 女性360万/mm ³ ~			貧血を見つける手がかりのひとつ。
	血色素 (ヘモグロビン)	男性13.1以上 女性12.1以上	男性13.0以下 女性12.0以下	男性12.0以下 女性11.0以下	赤血球中に含まれる蛋白の一種で、減少すると貧血が疑われる。
	ヘマトクリット	男性39.0~54.0%未満 女性36.0~48.0%未満			一定量の血液に含まれる血球の容積の割合。減少すると貧血が疑われる。
心電図検査		医師の判定による			心臓の動きで発生する、ごく弱い電流の変化を読み取り、心臓の異常を調べている。
眼底検査		医師の判定による			眼底の血管の状態を調べ、高血圧や動脈硬化の進行度、眼球の病気などの発見の手がかりとなる。

健康診査の記録

健康診査の結果を記録しましょう。

(結果を転記または貼付して使用してください)



受診年月日		年 月 日 (歳)			
		採血時間：空腹時・随時 (食後 時間)			
身体計測	身長	cm	肝機能	AST (GOT) (U/L)	U/L
	体重	kg		ALT (GPT) (U/L)	U/L
	BMI	kg/m ²		γ-GT (γ-GTP) (U/L)	U/L
	腹囲 (74歳以下)	cm	血糖	血糖	mg/dL
血圧	収縮期	mmHg		HbA1c	%
	拡張期	mmHg	血清 クレアチニン	mg/dL	
血中脂質	中性脂肪	mg/dL	腎機能	eGFR	
	HDL コレステロール	mg/dL		腎症病期 (グレード)	
	LDL コレステロール	mg/dL	痛風	尿酸	mg/dL
			尿検査	蛋白	
				糖	

健診記録ののりづけ

詳細な健診			眼底検査
貧血検査	赤血球	万/mm ³	
	血色素量 (ヘモグロビン)	g/dL	
	ヘマトクリット	%	
心電図検査	1. 異常所見なし 2. 異常所見あり ・要経過観察 ・要医療 (精密検査・継続医療)	1. 正常 2. 要精査・医療 (継続中・新規・中断) 【判定結果】 ・糖尿病網膜症 (異常なし・単純・前増殖・増殖) ・緑内障・緑内障疑い ・白内障・高度近視 ・視神経萎縮 ・黄斑疾患 (加齢黄斑変性症・黄斑前膜) ・網膜疾患 () ・その他 () 3. 透見困難	
メタボリック シンドローム判定	1. 該当 2. 予備軍に該当 3. 非該当 4. 判定不能	総合判定	1. 異常なし 2. 要指導 3. 要医療 4. 治療中
特定保健指導	1. なし 2. 動機付け支援 3. 積極的支援		
その他			
実施機関名			

健康診査の記録

健康診査の結果を記録しましょう。

(結果を転記または貼付して使用してください)



受診年月日		年 月 日 (歳)			
採血時間：空腹時・随時 (食後 時間)					
身体計測	身長	cm	AST (GOT) (U/L)	U/L	
	体重	kg	肝機能	ALT (GPT) (U/L)	U/L
	BMI	kg/m ²		γ-GT (γ-GTP) (U/L)	U/L
	腹囲 (74歳以下)	cm	血糖	血糖	mg/dL
血圧	収縮期	mmHg		HbA1c	%
	拡張期	mmHg	血清 クレアチニン	mg/dL	
血中脂質	中性脂肪	mg/dL	腎機能	eGFR	
	HDL コレステロール	mg/dL		腎症病期 (グレード)	
	LDL コレステロール	mg/dL	痛風	尿酸	mg/dL
		尿検査		蛋白	
				糖	

健診記録ののりづけ

詳細な健診			眼底検査
貧血検査	赤血球	万/mm ³	
	血色素量 (ヘモグロビン)	g/dL	
	ヘマトクリット	%	
心電図検査	1. 異常所見なし 2. 異常所見あり ・要経過観察 ・要医療 (精密検査・継続医療)	1. 正常 2. 要精査・医療 (継続中・新規・中断) 【判定結果】 ・糖尿病網膜症 (異常なし・単純・前増殖・増殖) ・緑内障・緑内障疑い ・白内障・高度近視 ・視神経萎縮 ・黄斑疾患 (加齢黄斑変性症・黄斑前膜) ・網膜疾患 () ・その他 () 3. 透見困難	
		実施機関名	
メタボリック シンドローム判定	1. 該当 2. 予備軍に該当 3. 非該当 4. 判定不能	総合判定	1. 異常なし 2. 要指導 3. 要医療 4. 治療中
特定保健指導	1. なし 2. 動機付け支援 3. 積極的支援		
その他			
実施機関名			

健康診査の記録

健康診査の結果を記録しましょう。

(結果を転記または貼付して使用してください)



受診年月日		年 月 日 (歳)			
採血時間：空腹時・随時 (食後 時間)					
身体計測	身長	cm	AST (GOT) (U/L)	U/L	
	体重	kg	肝機能 ALT (GPT) (U/L)	U/L	
	BMI	kg/m ²	γ-GT (γ-GTP) (U/L)	U/L	
	腹囲 (74歳以下)	cm	血糖	mg/dL	
血圧	収縮期	mmHg	血糖 HbA1c	%	
	拡張期	mmHg	血清 クレアチニン	mg/dL	
血中脂質	中性脂肪	mg/dL	腎機能 eGFR		
	HDL コレステロール	mg/dL	腎症病期 (グレード)		
	LDL コレステロール	mg/dL	痛風 尿酸	mg/dL	
			尿検査	蛋白	
				糖	

健診記録のりづけ

詳細な健診			眼底検査
貧血検査	赤血球	万/mm ³	
	血色素量 (ヘモグロビン)	g/dL	
	ヘマトクリット	%	
心電図検査	1. 異常所見なし 2. 異常所見あり ・要経過観察 ・要医療 (精密検査・継続医療)	1. 正常 2. 要精査・医療 (継続中・新規・中断) 【判定結果】 ・糖尿病網膜症 (異常なし・単純・前増殖・増殖) ・緑内障・緑内障疑い ・白内障・高度近視 ・視神経萎縮 ・黄斑疾患 (加齢黄斑変性症・黄斑前膜) ・網膜疾患 () ・その他 () 3. 透見困難	
		実施機関名	
メタボリック シンドローム判定	1. 該当 2. 予備軍に該当 3. 非該当 4. 判定不能	総合判定	1. 異常なし 2. 要指導 3. 要医療 4. 治療中
特定保健指導	1. なし 2. 動機付け支援 3. 積極的支援		
その他			
実施機関名			

健康診査の記録

健康診査の結果を記録しましょう。

(結果を転記または貼付して使用してください)



受診年月日		年 月 日 (歳)			
採血時間：空腹時・随時 (食後 時間)					
身体計測	身長	cm	AST (GOT) (U/L)	U/L	
	体重	kg	肝機能 ALT (GPT) (U/L)	U/L	
	BMI	kg/m ²	γ-GT (γ-GTP) (U/L)	U/L	
	腹囲 (74歳以下)	cm	血糖	mg/dL	
血圧	収縮期	mmHg	血糖 HbA1c	%	
	拡張期	mmHg	血清 クレアチニン	mg/dL	
血中脂質	中性脂肪	mg/dL	腎機能 eGFR		
	HDL コレステロール	mg/dL	腎症病期 (グレード)		
	LDL コレステロール	mg/dL	痛風 尿酸	mg/dL	
			尿検査	蛋白	
				糖	

健診記録のりづけ

詳細な健診			眼底検査
貧血検査	赤血球	万/mm ³	
	血色素量 (ヘモグロビン)	g/dL	
	ヘマトクリット	%	
心電図検査	1. 異常所見なし 2. 異常所見あり ・要経過観察 ・要医療 (精密検査・継続医療)	1. 正常 2. 要精査・医療 (継続中・新規・中断) 【判定結果】 ・糖尿病網膜症 (異常なし・単純・前増殖・増殖) ・緑内障・緑内障疑い ・白内障・高度近視 ・視神経萎縮 ・黄斑疾患 (加齢黄斑変性症・黄斑前膜) ・網膜疾患 () ・その他 () 3. 透見困難	
メタボリック シンドローム判定	1. 該当 2. 予備軍に該当 3. 非該当 4. 判定不能	総合判定 1. 異常なし 2. 要指導 3. 要医療 4. 治療中	
特定保健指導	1. なし 2. 動機付け支援 3. 積極的支援		
その他			
実施機関名			

健康診査の記録

健康診査の結果を記録しましょう。

(結果を転記または貼付して使用してください)



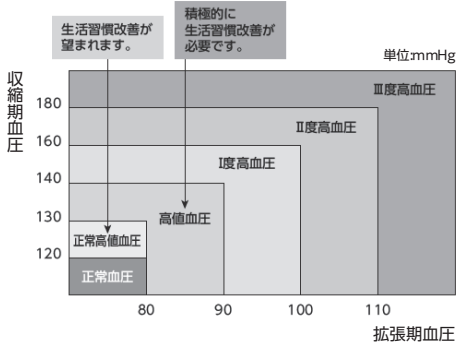
受診年月日		年 月 日 (歳)			
		採血時間：空腹時・随時 (食後 時間)			
身体計測	身長	cm	肝機能	AST (GOT) (U/L)	U/L
	体重	kg		ALT (GPT) (U/L)	U/L
	BMI	kg/m ²		γ-GT (γ-GTP) (U/L)	U/L
	腹囲 (74歳以下)	cm	血糖	血糖	mg/dL
血圧	収縮期	mmHg		HbA1c	%
	拡張期	mmHg	腎機能	血清 クレアチニン	mg/dL
血中脂質	中性脂肪	mg/dL		eGFR	
	HDL コレステロール	mg/dL		腎症病期 (グレード)	
	LDL コレステロール	mg/dL	痛風	尿酸	mg/dL
		尿検査		蛋白	
				糖	

健診記録のりづけ

詳細な健診			眼底検査
貧血検査	赤血球	万/mm ³	
	血色素量 (ヘモグロビン)	g/dL	
	ヘマトクリット	%	
心電図検査	1. 異常所見なし 2. 異常所見あり ・要経過観察 ・要医療 (精密検査・継続医療)	1. 正常 2. 要精査・医療 (継続中・新規・中断) 【判定結果】 ・糖尿病網膜症 (異常なし・単純・前増殖・増殖) ・緑内障・緑内障疑い ・白内障・高度近視 ・視神経萎縮 ・黄斑疾患 (加齢黄斑変性症・黄斑前膜) ・網膜疾患 () ・その他 () 3. 透見困難	
		実施機関名	
メタボリック シンドローム判定	1. 該当 2. 予備軍に該当 3. 非該当 4. 判定不能	総合判定	1. 異常なし 2. 要指導 3. 要医療 4. 治療中
特定保健指導	1. なし 2. 動機付け支援 3. 積極的支援		
その他			
実施機関名			

血圧を測りましょう

血圧が高い状態が続くと、血管に強い負担がかかって血管が狭く、かたくなります。
血圧が高くなっても自覚症状がないことも多いので、血圧を定期的にチェックしましょう。



ポイント
1日2回(朝・夕)測定を記録する。
高血圧が続く場合は、かかりつけ医に相談しましょう。

※高血圧治療ガイドライン2025

脈を測りましょう

脈の回数が多かったり少なかったり、不規則な時は、脳卒中や心不全の原因になる可能性があります。
あなたの脈は大丈夫ですか。不規則であれば、心房細動の可能性もあります。
医療機関で相談しましょう。



脈のイメージ図(例)

規則的な脈

トン トン トン トン トン トン トン トン

不規則な脈

トン トン トン トン トン トン トン トン

乱れていたら要注意!!

ポイント

- ・人差し指・中指・薬指をそろえて○の位置に置く
- ・15秒くらい脈拍を触れて、間隔が規則的か確認する
- ・成人の脈拍数は、1分間に60~100回程度が基準

【参考】日本脳卒中協会 日本不整脈心電学会「心房細動週間」

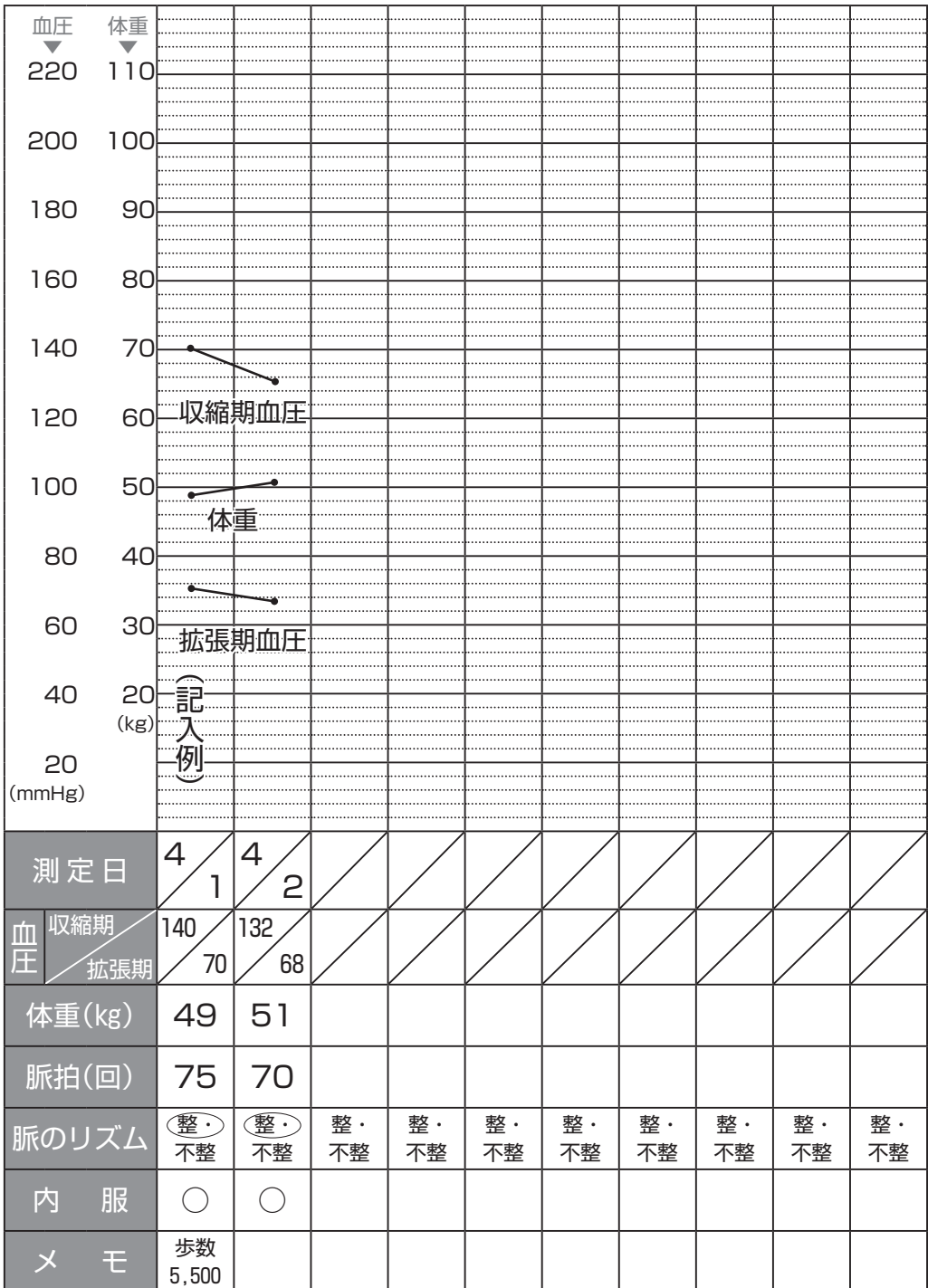
こんな症状があれば脳卒中かもしれません！

F Face 顔の片側が下がる・ ゆがみがある	A Arm 片腕に力が入らない	S Speech 言葉が出てこない ろれつが回らない	T Time 発症から受診・治療 が早ければ早いほど 後遺症が軽くて済みます。
--	---	---	---

こういった症状があれば脳卒中(脳出血・脳梗塞等)の可能性がります。
ためらわず、すぐに救急車を呼びましょう。

ポイントは、**突然と片側**

血圧と体重等の記録



血圧の記録

血圧と体重等の記録

血圧 ▼ 220	体重 ▼ 110									
200	100									
180	90									
160	80									
140	70									
120	60									
100	50									
80	40									
60	30									
40	20									
20 (mmHg)	20 (kg)									
測定日	/ /									
収縮期 拡張期	血圧	/ /								
体重(kg)										
脈拍(回)										
脈のリズム	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整
内服										
メモ										

										血圧 ▼ 220	体重 ▼ 110
										200	100
										180	90
										160	80
										140	70
										120	60
										100	50
										80	40
										60	30
										40	20
										20	(kg)
										(mmHg)	
										測定日	
										収縮期	血 圧
										拡張期	
										体重(kg)	
										脈拍(回)	
整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	脈のリズム	
										内服	
										メモ	

血圧と体重等の記録

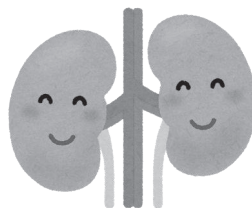
血圧 ▼ 220	体重 ▼ 110									
200	100									
180	90									
160	80									
140	70									
120	60									
100	50									
80	40									
60	30									
40	20									
20 (mmHg)	20 (kg)									
測定日	/ /									
収縮期 拡張期	血圧	/ /								
体重(kg)										
脈拍(回)										
脈のリズム	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整	整・ 不整
内服										
メモ										

慢性腎臓病（CKD）を予防しよう

- 近年、高血圧や糖尿病など生活習慣病から起きる慢性腎臓病（CKD）は、成人の5人に1人と増加しています。
- 放置すると腎不全となり、人工透析が必要になります。
- 健診で年1回腎機能を確認し、低下している場合は、原因を調べて早期に適切な対策を行うことで、これ以上の悪化をくい止めることができます。

○腎臓のはたらき

- 血液をろ過し、老廃物を尿として体外に排出
- 血圧のコントロール
- 体の水分・塩分・体液量など体内の状態を調整
- 康骨・血圧・血液を正常に保つホルモン分泌



○腎機能を見る項目

- eGFR値 正常60以上
- 尿蛋白 正常（－）

○eGFR値と腎機能の状態について

CKD（グレード）	eGFR	腎機能の状態
G1	90以上	正常または高値
G2	60～89	正常または、軽度低下
G3a	45～59	軽度～中等度低下
G3b	30～44	中等度～高度低下
G4	15～29	高度低下
G5	15未満	高度低下～末期腎不全

eGFR値の推移の記録

あなたの腎機能の状態をチェックしてみましょう

eGFR	100				
	90				
	80				
	70				
	60				
	50				
	40				
	30				
	20				
10					
0					
日付					
eGFR値					
尿蛋白					

がん検診・肝炎ウイルス検診の記録



胃がん検診 松江市の検診は2年に1回です 対象：40歳以上の方	年 月 日	年 月 日
	異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()	異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()
	精検結果 ()	精検結果 ()
大腸がん検診 松江市の検診は1年に1回です 対象：40歳以上の方	年 月 日	年 月 日
	異常なし・要精検 実施機関 ()	異常なし・要精検 実施機関 ()
	精検結果 ()	精検結果 ()
肺がん検診 松江市の検診は1年1回です 対象：40歳以上の方	年 月 日	年 月 日
	異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()	異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()
	精検結果 ()	精検結果 ()
子宮がん検診 松江市の検診は1～3年に1回です 対象：20歳以上の女性	年 月 日	年 月 日
	異常なし・経過観察・ 要精検・再検査・ 次回 () 後 実施機関 ()	異常なし・経過観察・ 要精検・再検査・ 次回 () 後 実施機関 ()
	精検結果 ()	精検結果 ()
乳がん検診 松江市の検診は2年1回です 対象：40歳以上の女性	年 月 日	年 月 日
	異常なし・要精検 実施機関 ()	異常なし・要精検 実施機関 ()
	精検結果 ()	精検結果 ()
前立腺がん検診 松江市の検診は1年に1回です 対象：50歳以上の男性	年 月 日	年 月 日
	PSA値 () ng/mL 異常なし 異常あり(精検不要) 要精検 実施機関 ()	PSA値 () ng/mL 異常なし 異常あり(精検不要) 要精検 実施機関 ()
	精検結果 ()	精検結果 ()
肝炎ウイルス検診 松江市の検診は一生に1回です 対象：40歳以上の方	検査日	B型肝炎ウイルス検査
	年 月 日	陽性 ・ 陰性



※受診結果を記録してください。
精密検査が必要な場合は必ず受診しましょう。

年 月 日	年 月 日	年 月 日
異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()	異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()	異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()
精検結果 ()	精検結果 ()	精検結果 ()
年 月 日	年 月 日	年 月 日
異常なし・要精検 実施機関 ()	異常なし・要精検 実施機関 ()	異常なし・要精検 実施機関 ()
精検結果 ()	精検結果 ()	精検結果 ()
年 月 日	年 月 日	年 月 日
異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()	異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()	異常なし・経過観察・ 要精検 実施機関 ()
精検結果 ()	精検結果 ()	精検結果 ()
年 月 日	年 月 日	年 月 日
異常なし・経過観察・ 要精検・再検査・ 次回 () 後 実施機関 ()	異常なし・経過観察・ 要精検・再検査・ 次回 () 後 実施機関 ()	異常なし・経過観察・ 要精検・再検査・ 次回 () 後 実施機関 ()
精検結果 ()	精検結果 ()	精検結果 ()
年 月 日	年 月 日	年 月 日
異常なし・要精検 実施機関 ()	異常なし・要精検 実施機関 ()	異常なし・要精検 実施機関 ()
精検結果 ()	精検結果 ()	精検結果 ()
年 月 日	年 月 日	年 月 日
PSA値 () ng/mL 異常なし 異常あり(精検不要) 要精検 実施機関 ()	PSA値 () ng/mL 異常なし 異常あり(精検不要) 要精検 実施機関 ()	PSA値 () ng/mL 異常なし 異常あり(精検不要) 要精検 実施機関 ()
精検結果 ()	精検結果 ()	精検結果 ()
C型肝炎ウイルス検査		実施機関
感染している可能性が 高い・低い	判定理由	

歯科検診の記録



1年に1回は歯科検診を受けて、結果を記録しましょう。
(結果を転記または貼付して使用してください)

年 月 日	実施機関名
むし歯 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり () 本	<p>現在の歯の本数</p> <div style="border: 1px solid black; width: 50px; height: 30px; display: inline-block;"></div> 本
歯肉の炎症 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	
プラーク(歯垢) <input type="checkbox"/> 少ない <input type="checkbox"/> 中等度 <input type="checkbox"/> 多い	
歯石 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	
その他の所見・指導内容	

記録票ののりづけ

年 月 日	実施機関名
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	歯肉の炎症 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
8 7 6 5 4 3 2 1 1 2 3 4 5 6 7 8	プラーク(歯垢) <input type="checkbox"/> 少ない <input type="checkbox"/> 中等度 <input type="checkbox"/> 多い
その他の所見・指導内容	
歯石 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり	

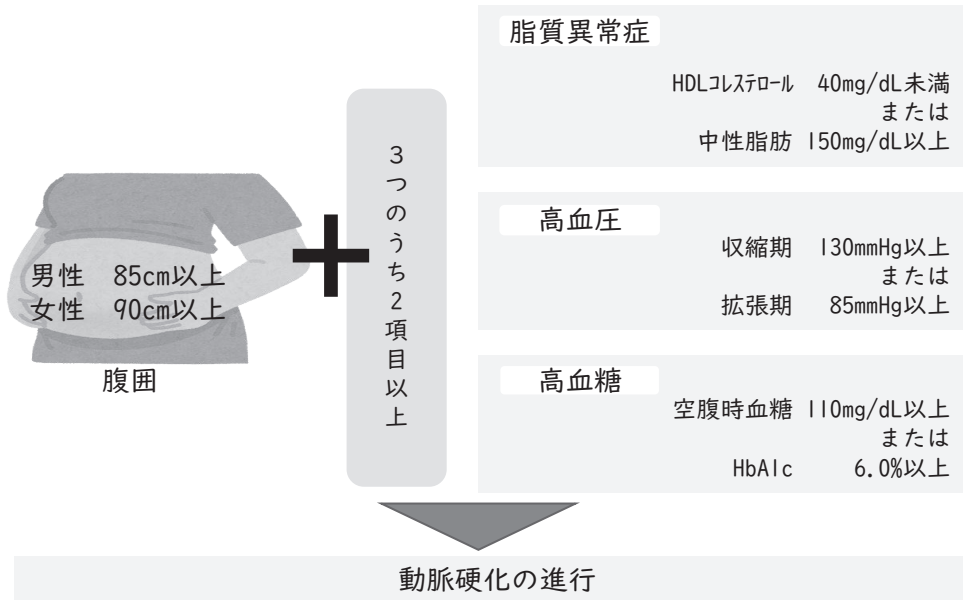
年 月 日							実施機関名									
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯肉の炎症 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	プラーク(歯垢) <input type="checkbox"/> 少ない <input type="checkbox"/> 中等度 <input type="checkbox"/> 多い
その他の所見・指導内容														歯石 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり		

年 月 日							実施機関名									
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯肉の炎症 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	プラーク(歯垢) <input type="checkbox"/> 少ない <input type="checkbox"/> 中等度 <input type="checkbox"/> 多い
その他の所見・指導内容														歯石 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり		

年 月 日							実施機関名									
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	歯肉の炎症 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり
8	7	6	5	4	3	2	1	1	2	3	4	5	6	7	8	プラーク(歯垢) <input type="checkbox"/> 少ない <input type="checkbox"/> 中等度 <input type="checkbox"/> 多い
その他の所見・指導内容														歯石 <input type="checkbox"/> なし <input type="checkbox"/> あり		

メタボリックシンドロームを防ごう

メタボリックシンドロームの状態が続くと、自覚症状がないまま動脈硬化を急激に悪化し、心臓病や脳卒中などの死に至る病気を招くことがあります。予防・改善のためには、食事や運動の見直しを！



目標体重と1日に必要なエネルギー

あなたの目標体重は？

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22_{※} = \text{目標体重 (kg)}$$

例：150cmの場合…1.5m×1.5m×22=49.5kg

※65歳以上は、フレイル等を考慮し、22～25で算出する

あなたの食事量は？

$$\text{標準体重 (kg)} \times \text{(下記の数字を入れます kcal)}$$

$$= \text{必要エネルギー量 (kcal)} \div 3 \text{食}$$

$$= \text{(kcal)} \text{ 1食分のカロリーの目安}$$

例：立ち仕事が多い職業 49.5kg×30～35=1485～1732kcal/日

- 軽い労作の人（デスクワークが多い職業、主婦等）・・・25～30kcal/kg
- 普通労作の人（立ち仕事が多い職業）・・・・・・・・・・30～35kcal/kg
- 重い労作の人（力仕事が多い職業）・・・・・・・・・・35kcal/kg

あなたの生活習慣病予防チェックリスト

✓がついた項目について、該当のページを日々の生活にお役立てください。

体重・食事について . . . P28

- 20歳のころから体重が10kg以上増えた



- 食事時間が不規則
- 間食は不規則に好きなだけ食べる
- 食べるのが早い
- 野菜摂取量が少ない(1日2皿以下)
- 外食・レトルト・インスタント食が多い
- 脂っこいもの、味の濃いものが好き



歯と口腔について . . . P28

- 歯みがきをする習慣がない
- 歯や口腔の中に気になるところがあるが、受診していない
- 1年に1回以上受診していない



運動習慣について . . . P29

- 現在、運動不足だと思う
- 歩くなど、身体を動かすことが1日1時間以下
- 移動は車が多い



喫煙・飲酒について . . . P29

- たばこを吸っている(1日 本)
- 毎日お酒を飲む(1日 合程度)



休養について . . . P29

- 睡眠不足である
- ストレスがたまっている
- 休養がとれていない



あなたの純アルコール量は？

お酒の量 (ml) × アルコール濃度 (%) × 0.8 (アルコール比重)

() ml × () % × 0.8 = () g

例) ビール500ml(5%)の場合 500ml × 5% × 0.8 = 20g



生活習慣病予防のための改善ポイント

バランス御膳を実践しよう！

- ✓ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を



塩分を減らそう

- ✓ 塩分の摂りすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中、腎臓病などの生活習慣病を招きます

今日からできる減塩ワザ



食卓に調味料を置かない

塩分の多い加工食品を食べる回数を減らす

めん類などのスープを残す

野菜をたくさんとろう

- ✓ 野菜に含まれるカリウムは、食塩を体の外に出してくれる働きがあります。
※1日に必要な野菜摂取量は350g以上です。

小鉢程度(70g)の野菜料理×⑥皿分



あなたの野菜摂取量は

_____皿分×70g = _____g

毎日の口腔ケアを欠かさず行おう

- ✓ 毎日の口腔ケアでおし歯・歯周病を予防する
- ✓ 口腔体操で口腔機能低下を防ぐ

定期的に歯科検診を受けよう

- ✓ 気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を持つ
- ✓ 1年に1回以上、定期的に歯科医院を受診し、
歯科検診、歯石除去、歯みがき指導を受ける



今より10分多くからだを動かそう

- ✓ 日常生活の中で歩くことを心がける
- ✓ 自分に合った体操や運動を続ける
- ✓ 地域のイベント等に参加し、
体力測定や骨密度測定などを行う



体操の動画はこちら↓
(松江健康公式チャンネル)



禁煙外来のご案内

禁煙において、上手に禁煙できる方法をアドバイスして、支援してくれます。

- ✓ 12週間で5回程度の受診
 - ✓ 治療費（自己負担額）約13,000～28,000円
 - ✓ 自力に比べて、3～4倍禁煙成功率が高まる
- ※松江市国保に加入している人には助成があります

松江市たばこ対策

検索



適量を飲酒しよう

- ✓ 生活習慣病や健康へのリスクが少ない飲酒の基準量は、1日純アルコール約20g以下です。



厚生労働省

「アルコールウォッチ」
普段の飲酒量を確認できます。



睡眠のポイント

こども
(学童期・思春期)

- 小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を目安に必要な睡眠時間を確保する。
- 朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

成人
(青年期・壮年期)

- 6時間を目安として必要な睡眠時間を確保する。
- 食生活や運動等の生活習慣を見直し、睡眠休養感を高める。

高齢期

- 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。
- 日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごすことで夜間の良好な睡眠につなげる。



※健康づくりのための睡眠ガイド2023

介護予防手帳

■ 介護予防手帳の目的と活用

介護予防手帳は、あなたが松江の住み慣れた地域でともに支えあいいきいき暮らし続けていくことを願い作成したものです。

日頃の生活を振り返り、今後続けたいことやチャレンジしたいこと、そのために実践したいことなどを『わたしの目標シート①②』へ記録しましょう。

地域包括支援センターへ相談に行くときにはもっていきましょう。

■ 介護予防の必要性

松江市では、2040年にかけて、高齢者の人口は増加し、85歳以上の人口の割合が上昇する一方、15歳から64歳までの生産年齢人口は急減することが見込まれています。

いつまでも元気にいきいきとした暮らしを続けられるよう、早めに老化のサインに気づき、生活の中に介護予防活動を取り入れましょう。

■ フレイル予防について

「もう年だから」「おっくうだから」と身の回りのことや外出をあきらめていませんか。

このような生活は、体力や気力が低下し、食事や活動量が低下してフレイル（虚弱）に繋がります。フレイルを予防するうえで欠かせないのが、①社会参加②運動③栄養・口腔の3つの柱です。

1年に1回はフレイルチェックを行い、自分に合ったフレイル予防に取り組みましょう。

ひとりで悩まないで



いのち変える

あなたがつらいときはひとりで悩まず、家族や友人に相談してみませんか？頼れる相談窓口もあります。また、あなたの身近な人にちょっとした変化や違和感を感じたときは声をかけることが大切です。

相談窓口一覧はこちら→



YouTube「松江健康公式チャンネル」動画を配信中。



フレイル予防のための15の質問

フレイルを知っていますか？

フレイルとは、年齢とともに体や心の働き、社会的なつながりが弱くなり、要介護状態となるリスクが高い状態です。フレイルに早く気づきフレイル予防に取り組むことが大切です。



質問		回答		
1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	<input type="checkbox"/> よい <input type="checkbox"/> まあよい <input type="checkbox"/> ふつう	<input type="checkbox"/> あまりよくない <input type="checkbox"/> よくない	健康状態
2	毎日の生活に満足していますか	<input type="checkbox"/> 満足 <input type="checkbox"/> やや満足	<input type="checkbox"/> やや不満 <input type="checkbox"/> 不満	心の健康状態
3	1日3食きちんと食べていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	食習慣
4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	口腔機能
5	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	体重変化
6	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	運動転倒
8	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> 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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	認知機能
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	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
11	今日が何月何日かわからない時がありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	喫煙
12	あなたはたばこを吸いますか	<input type="checkbox"/> 吸っている	<input type="checkbox"/> やめた <input type="checkbox"/> 吸っていない	
13	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	社会参加
14	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	ソーシャルサポート
15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	

チェックの数	フレイル判定
0個	フレイルには該当しません。
1~3個	フレイルに要注意です。
4個以上	フレイルに該当します。

グレーの部分の☑を数えてみましょう

チェックの数

個

チェックの数が多いほどフレイルのリスクが高くなります。1つでも減らせるよう自分の生活を見直し、フレイル予防（※P32参照）に取り組みましょう。

65歳からの健康づくりの新常識!

メタボ予防からフレイル予防にシフトチェンジ!!

フレイルは、日常生活の工夫で予防できます。「フレイル予防の3つの柱」にバランスよく取り組んでいきましょう。また地域包括支援センターでは、相談や介護予防教室などの紹介を行っています。ご心配な方は、ぜひ一度ご相談ください。

栄養

食・口腔機能



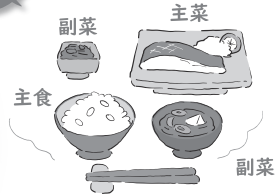
毎日の食事には筋肉のもとになるたんぱく質や骨を強くする乳製品をとりましょう。よく噛んで食べるのが大切です。お口のフレイルも予防しましょう。

- 1日3食バランス御膳を食べる
- 体重測定で適正な体重の維持
- かかりつけ歯科医を持ちメンテナンス

おすすめ：歯つつ健口教室など

バランス御膳

「主食」「主菜」「副菜」を揃えてバランスよく食べましょう。



※バランス御膳とは
主食・主菜・副菜が揃った
バランスの良い献立のこと。

運動

動く・歩く

何もしないと筋力は衰えます。筋力低下を防ぐことで、転倒・骨折で寝たきりになるリスクも軽減されます。運動や筋トレを取り入れましょう。

- 週に1回以上の運動
 - 年に1回は体力測定
- おすすめ：運動の教室、からだ元気塾、各公民館サークル活動など



フレイル予防の3つの柱

社会参加

趣味、就労、地域活動、ボランティア

社会参加の機会の減少がフレイルの最初の入口となります。地域のボランティア活動に参加したり、趣味の活動を始めるなど自分に合った活動を取り入れましょう。

- 1日1回の外出
- 月に1回の社会参加
- 週に1回の交流

おすすめ：なごやか寄り合い、各公民館サークル活動、高齢者クラブ連合会、シルバー人材センターなど



介護予防事業の紹介



からだ元気塾

週1回1時間の送迎付き体操教室

★公民館等を会場に市内全29地区で開催中（実施会場詳細は右上の2次元コードを読み込み松江市ホームページ上のチラシを参照）

★送迎も可能

★参加料1回500円
（年会費不要）

お申し込み先：介護保険課
55-5568



介護予防事業

歯つらつ健口教室

全2回のお口の個別教室

★市内協力歯科医院で開催中

★個別にお口の状態を判定し、自宅でできるトレーニングを紹介します。

★参加料1回200円

お申し込み先：市内協力歯科医院（各協力歯科医院は右上の2次元コードを読み込み松江市ホームページ上のチラシを参照）

お問い合わせ先：介護保険課
55-5568



65歳以上の健康づくり
は 歯つらつ健口教室
松江市一般介護予防事業

なごやか寄り合い

集会所などで行われる集いの場

★健康づくりや季節の行事、お出かけなど様々な活動が行われています。

★参加料は各会場により異なります。

お問い合わせ先：松江市社会福祉協議会
24-5800



認知症について

物忘れ等の症状があっても、「年をとっただけ」と自己判断せず、できるだけ早めに専門家のアドバイスを受けることが大切です。

早期に対応することにより、進行を遅らせたり、利用できる制度やサービスについて準備することができます。

認知症に早く気付くためのチェックリスト

※医学的な判断基準ではありませんので目安として参考にしてください。

- 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- 同じことを何度も言う・問う・する
- しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- 財布・通帳・衣類などを盗まれたと、人を疑う
- 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- 新しいことが覚えられない
- 話のつじつまが合わない
- テレビ番組の内容が理解できなくなった
- 約束の日時や場所を間違えるようになった
- 慣れた道でも迷うことがある
- 些細なことで怒りっぽくなった
- 周りへの気づかいがなくなり、頑固になった
- 自分の失敗を人のせいにする
- 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた
- ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- 外出時、持ち物を何度も確かめる
- 「頭が変になった」と本人が訴える
- 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ふさぎ込んで何をするのも億劫がり、いやがる



出典：公益社団法人 認知症の人と家族の会 ホームページ

物忘れなど気になることがありましたら、早めにかかりつけ医や地域包括支援センター、市介護保険課（認知症地域支援推進員）に相談しましょう。

松江市認知症ガイドブックはこちらから→





興味関心チェックシート

チェックシートを使って、今できていること、これからやってみたいこと、興味があることをチェックしてみましょう。

1. 以下の行為について該当するものに○をつけてください。

1	買い物をする	している ・ してみたい
2	料理を作る	している ・ してみたい
3	掃除をする	している ・ してみたい
4	洗濯物を干す	している ・ してみたい
5	自分でお風呂に入る	している ・ してみたい

2. 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

活動項目		している	してみたい	興味がある	活動項目		している	してみたい	興味がある
1	読書・生涯学習・歴史				16	デート・異性との交流			
2	俳句				17	居酒屋に行く			
3	書道・習字				18	賃金を伴う仕事			
4	絵を描く・絵手紙				19	友達とのおしゃべり			
5	パソコン				20	将棋・囲碁			
6	写真				21	麻雀・花札			
7	映画・観劇・演奏会に行く				22	散歩・体操・運動			
8	お茶・お花				23	野球・相撲観戦			
9	歌を歌う・カラオケ				24	競馬・競輪・競艇・パチンコ			
10	音楽を聴く・楽器演奏				25	地域活動(町内会・老人クラブ)			
11	編み物・針仕事				26	お参り・宗教活動			
12	畑仕事				27	旅行・温泉			
13	家族との団らん・孫の世話				28	ボランティア			
14	地域のこどもの世話				29				
15	動物の世話				30				

わたしの目標シート①

興味関心チェックシートやフレイルチェックをもとに、わたしの目標シート①を記入してみましょう。



私の やってみたい こと	No1	
	No2	
	No3	
	No4	
趣味・特技・ 楽しみ		

困っていること	
本人・家族の 意向	

目標	
取り組むこと 参加すること	
このプランを 一緒に作った人	

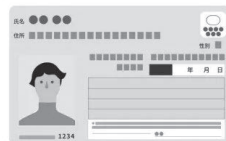
わたしの目標シート②

目標シート①の目標の達成に向け、取り組んでみたい内容を記入してみましょう。また、取り組み目標期間が終了したら、自分自身で実行度と満足度を評価してみましょう。



No	目標を達成するために 取り組むこと	自己評価			
		実行度	できた	まあまあ	できていない
1	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
	をする	満足度	満足	まあまあ	不満足
2	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
	をする	満足度	満足	まあまあ	不満足
3	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
	をする	満足度	満足	まあまあ	不満足
4	年 月までに	実行度	できた	まあまあ	できていない
	をする	満足度	満足	まあまあ	不満足

マイナンバーカードでできること 広がっています！



- ① 「公的医療保険を証するもの」として利用できます。
- ② マイナポータル*からご自身の特定健診、診療・薬剤情報、医療費通知情報が確認できます。
- ③ マイナポータル*と連携することで簡単に所得税の確定申告ができます。
- ④ 保育所や児童手当の申請など子育ての手続きもマイナポータル*からできます。
- ⑤ 転出届の提出がマイナポータル*からできます。
- ⑥ コンビニで住民票の写しなどの証明書を取得できます。

*マイナポータルとは、政府が運営するオンラインサービスです。行政機関が保管するご自身の情報や情報連携によって行政機関間でやり取りされた記録が確認できます。詳しくは、「マイナポータルホームページ」をご覧ください。



マイナンバーカードの利用シーン、
使い方の詳細については、
こちらのサイトを
ご確認ください。



マイナンバーカードについてのお問い合わせ

フリーダイヤル 0120-95-0178

平日 9:30~20:00 土日祝日 9:30~17:30 (年末年始除く)

※紛失・盗難による一時利用停止は、24時間365日受付

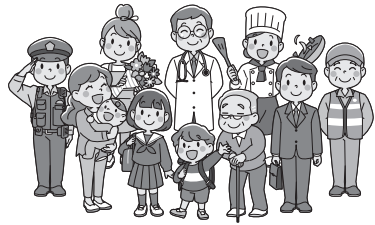
お問い合わせ

健診・がん検診について

健康推進課保健企画係 **60-8174**
松江市保健福祉総合センター内（市立病院隣）

健康相談について

健康推進課 **60-8154/8156**
鹿島支所 市民生活課 **55-5706**
島根支所 市民生活課 **55-5726**
美保関支所 市民生活課 **55-5746**
八束支所 市民生活課 **55-5826**
八雲支所 市民生活課 **55-5766**
玉湯支所 市民生活課 **55-5786**
宍道支所 市民生活課 **55-5806**
東出雲支所 市民生活課 **55-5849**



介護予防ついて/認知症の予防・対応について

介護保険課介護予防係 **55-5568**
松江市末次町86 松江市役所本庁内

高齢者のご相談は、お住いの地域の地域包括支援センターへ

名称	電話番号	お住いの地域（公民館区）
中央地域包括支援センター	24-6878	城北・城西・城東・白潟・朝日・雑賀
松東地域包括支援センター	24-1810	朝酌・川津・本庄・持田・島根・ 美保関・八束
松東サテライト（美保関）	72-9355	
松北地域包括支援センター	82-3160	法吉・生馬・古江・秋鹿・大野・鹿島
松南第1地域包括支援センター	60-0783	津田・大庭・古志原
松南第2地域包括支援センター	52-9570	竹矢・八雲・東出雲
湖南地域包括支援センター	24-1830	乃木・忌部・玉湯・宍道
湖南サテライト（宍道）	66-9355	