

ふじ参画型健康長寿プログラム

長寿力向上教室 運営マニュアル

はじめに

公益財団法人しずおか健康長寿財団では、高齢者を対象として、静岡県が推進する「健康長寿の3要素」である「運動」「食生活」「社会参加」を実践する健康教育プログラム『ふじ参画型健康長寿プログラム（長寿力向上教室）』を開発しました。

本マニュアルは、自治体や地域の団体等の皆様に『ふじ参画型健康長寿プログラム（長寿力向上教室）』をご活用いただけるよう、作成いたしました。本マニュアルが、地域での健康づくりや介護予防の一助となれば幸いです。

なお、本マニュアルに基づいてプログラムを開催するにあたり、ご相談等がございましたら、当財団までお問い合わせください。

公益財団法人しずおか健康長寿財団

目 次

I. 「ふじ参画型健康長寿プログラム（長寿力向上教室）」について	
(1) 背景と目的	p 1
(2) プログラムの概要	p 1
(3) 監修者	p 1
(4) プログラムの効果	p 2
II. プログラムの進め方	
(1) 企画	p 3
(2) 開催準備	p 4
(3) 運営方法	p 5
III. テキストの内容	
(1) 健康チェックシート	p 6
(2) 健康長寿の3要素を実践しよう	p 6
(3) 運動	p 6
(4) 食生活	p 7
(5) 社会参加	p 8
(6) チャレンジシート	p 9
IV. 測定について	
(1) 握力	p 10
(2) 開眼片足立ち	p 11
(3) Timed Up & Go テスト	p 12
(4) 長座体前屈	p 13
(5) 体重または体組成測定	p 14
(6) 自己チェック票	p 14
(7) 社会関連性指標	p 14
(8) お塩のとりかたチェック	p 15

V. 各回のスケジュール・物品

(1) 全13回のモデルスケジュール	p 16
(2) 第1回	p 17
(3) 第2回	p 18
(4) 第3回	p 19
(5) 第4回	p 20
(6) 第5回	p 21
(7) 第6回	p 22
(8) 第7回	p 23
(9) 第8回	p 24
(10) 第9回	p 25
(11) 第10回	p 26
(12) 第11回	p 27
(13) 第12回	p 28
(14) 第13回	p 29
(15) 使用物品リスト	p 30

VI. 新型コロナウイルス感染症（COVIT-19）対策

〈巻末資料〉

- (1) ヘルスチェック問診票
- (2) 教室受付簿
- (3) 血圧記録表
- (4) 教室日報
- (5) 健康長寿のチラシ作成イラスト
- (6) 測定結果記録用紙
- (7) 測定結果返却用紙
- (8) 自己チェック票
- (9) 社会関連性指標
- (10) お塩のとりかたチェック票
- (11) 新型コロナウイルス感染症対策

I. 「ふじ参画型健康長寿プログラム（長寿力向上教室）」について

（1）背景と目的

超高齢社会である我が国において、高齢者の健康寿命を延伸することは、大きな使命であり、目標である。静岡県は、高齢者を対象としたコホート研究の結果、運動と食事に気をつけていることに加え、社会参加をする人は長生きであったことを報告し、「運動」「食生活」「社会参加」を「健康長寿の3要素」と位置づけた。この3要素は、フレイル予防のための3本柱としても推奨されており、健康づくりや介護予防のための大きなポイントである。

一方、「運動」「食生活」をテーマとした健康教育プログラムは多く見られるが、「社会参加」の内容を意図的に取り入れたプログラムはあまりない。しかし、健康教育プログラム終了後には、参加者の主体的な活動の継続や自主グループ化につながることを期待されている。そのためには、指導者の一方的な指導により参加者が受動的に参加するプログラムだけではなく、「社会参加」の要素を重視し、参加者が主体的に参画をしていくプログラムが重要である。

そしてこの度、モデル地区におけるプログラムの実施および効果検証を経て、「ふじ参画型健康長寿プログラム」を開発した。

（2）プログラムの概要

本プログラムは全13回の内容で構成している。第1回目および第12回目は体力測定等の健康関連指標の測定、第2～11回目は「運動」「食生活」「社会参加」についての講義や実践、第13回目は「結果説明会」として、測定結果のフィードバックを行う。

1回の所要時間は2時間、頻度は週1回、期間は約3ヵ月間で構成されるプログラムである。参加者が受動的に参加する内容だけではなく、主体的に取り組む内容を充実させたことが特徴となっている。

（3）監修者

東海大学体育学部 教授 久保田晃生 氏
教授 萩 裕美子 氏

(4) プログラムの効果

平成 29 年度及び 30 年度に本プログラムに参加した 103 名の分析結果

(資料：稲益他，地域在住高齢者を対象とした「ふじ参画型健康長寿プログラム」の評価，第 56 回静岡県公衆衛生研究会抄録集，p1-28~1-30)

○身体機能、運動・身体活動習慣の改善

項目	開始時		終了時	p 値
開眼片足立ち (秒)	33.7 ± 21.7	⇒	37.8 ± 22.3	0.015
Timed Up & Go テスト (秒)	6.20 ± 1.13	⇒	5.95 ± 1.04	<0.001
長座体前屈 (cm)	36.5 ± 11.0	⇒	39.6 ± 8.4	0.007
シニア版ふじ 33 プログラム 自己チェック票 運動領域 (点)	6.0 ± 1.9	⇒	6.4 ± 1.8	0.010

※対応のある t 検定を実施

○食生活の改善

項目	開始時		終了時	p 値
ふじのくにお塩のとりかた チェック (点)	7.6 ± 4.8	⇒	5.8 ± 4.8	<0.001
シニア版ふじ 33 プログラム 自己チェック票 食生活領域 (点)	12.0 ± 1.9	⇒	12.7 ± 1.8	<0.001

※対応のある t 検定を実施

○社会参加面の改善

項目	開始時		終了時	p 値
社会関連性指標 社会への関心領域 (点)	3.9 ± 1.0	⇒	4.2 ± 0.9	0.001

※対応のある t 検定を実施

○その他、プログラムを通じた変化 (プログラム終了後のアンケート調査より)

知識が増えた	やる気が出た	物事に 前向きになった	体の動きが 良くなった	新しい友人が 出来た
74.3%	57.4%	57.4%	49.5%	40.6%

Ⅱ. プログラムの進め方

(1) 企画

ア. 教室の目的

健康長寿の3要素である「運動」「食生活」「社会参加」の3分野について、仲間と一緒に楽しく生活習慣の改善を図ることで、健康寿命の延伸を目指す。

イ. 対象者

基本的には65歳以上の高齢者を対象とする。事前にヘルスチェック問診票（巻末資料1）等で聞き取り調査を行い、転倒等の事故には十分注意する。

いずれの対象者であっても、運動や食事等の制限がない方を対象とする。治療中の方でも、主治医の了承を得ることで参加は可能とする。

ウ. 人数

1回の教室での定員は、20～30名を目安とする。ただし、開催場所の広さによって指導に適した人数は変わってくるので、実施場所を考慮した上で定員を設定する。

エ. 開催期間

教室開催期間は、約3ヵ月間（週1回、計13回）とする。

オ. 開催場所と設備

開催場所は、教室対象者が集まりやすく通いやすい場所が適している。教室終了後も住民が自主的に活動を継続していく可能性も考慮し、地区を限定して開催してもよい。

会場の広さは、安全かつ快適に教室が運営できる広さが望ましい。また、体力測定を行う際に測定場所を確保できるようにする。

使用設備は、椅子、机、空調設備、ホワイトボード（もしくは黒板）が使用可能かを確認する。教室対象者は高齢者であり、ひざ痛や腰痛のある人も想定されるため、和室等を使用する際にも椅子が準備できるか確認する。

カ. 参加者の募集方法

教室の参加者募集は、市町の広報誌、ポスター、地区の回覧板や掲示板等を利用するとよい。

キ. 教室の従事者

従事者は 2 人以上が望ましい。なお、測定の際（第 1 回目および第 12 回目）は、安全かつ円滑に運営するために人数を多め（概ね 7 人以上）に設定するとよい。講師は健康づくりの基礎知識を有する者（保健師、健康運動指導士、管理栄養士など）が望ましい。

ク. 保険

教室開催中の事故等に備えて、保険に加入する。なお、保健センター等では、施設として年間で加入している場合が多いので確認しておくことよい。加入していない場合は、レクリエーション保険等を利用する。

ケ. 緊急連絡体制

教室開催中に事故等が起きた場合に備えて、参加者の緊急連絡先（氏名、住所、電話番号）を控えておく。また、気象等の警報が出た場合の中止基準や連絡体制も整備しておくことよい。

コ. 教室の参加費用

教室期間中の指導者派遣費、参加者の保険料等を考慮して参加費用を設定する場合もある。

（2）開催準備

ア. 打合せと会場下見

事前に打合せを行い、実施内容や対象者を確認する。会場の下見で使用設備も確認しておく。

イ. 開催案内

対象者を決定したら、参加者募集のチラシやポスターを作成し、広報等で参加者の募集を行う。案内には、教室の日程、会場、費用、定員数、持ち物、服装、申込先を明記し、教室の実施内容も簡単に紹介できるとよい。

ウ. 参加者の事前受付

参加者の申込み受付時には、氏名、生年月日、性別、住所、電話番号（自宅もしくは携帯電話）を控えておく。申込者には、ヘルスチェック問診票（巻末資料 1）を送付し、プログラムの初日に持ってきてもらう。

エ. 物品準備

教室で使用する物品を事前に準備する。使用する物品一覧は、「V. 各回のスケジュール・物品」に記載する。

(3) 運営方法

ア. 会場準備・スタッフミーティング

教室当日は、会場に到着したら教室を開始できるように机や椅子をセッティングする。また、必要に応じて空調設備を使用する。準備ができれば事前のスタッフミーティングを行い、当日の流れ等を確認する。

イ. 受付

参加者が来室したら、名簿に出欠をつける。

ウ. 血圧測定・体調チェック

参加者の体調が落ち着いたら、血圧測定を行う（血圧記録表（巻末資料3））。来室したばかりだと血圧や脈拍数が高くなっているため、5～10分ほど休憩を取ってから血圧を測定する。

血圧が $160\text{mmHg}/100\text{mmHg}$ を越えていた場合は、負荷の高い運動を控える。また、医師の許可がある場合でも、 $180\text{mmHg}/110\text{mmHg}$ を超えていないことが運動実施の基準となる。（参考：2021年改訂版心血管疾患におけるリハビリテーションに関するガイドライン）

エ. 教室開始

教室中は、参加者の体調に変化がないか確認しながら、適宜休憩を取って安全な運営に努める。また、参加者の聴力、視力、運動器等で補助が必要かどうかを事前に問診票で把握しておく。

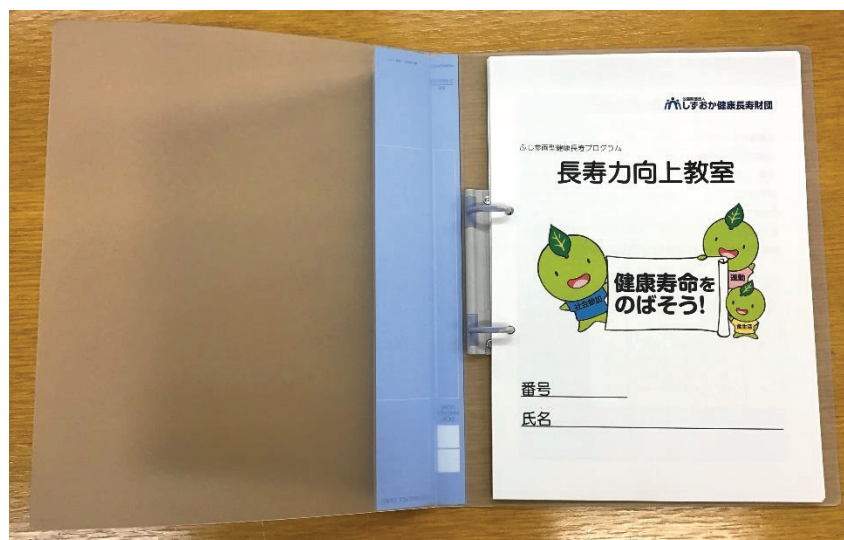
オ. 片付け・スタッフミーティング

教室終了後は、会場の片付けおよび清掃を行い、事後のスタッフミーティングで運営上の問題点がなかったか等を申し送りする。

カ. 教室日報の作成

教室日報（巻末資料4）を作成し、参加者人数や実施内容、申し送り事項等をスタッフで共有する。

Ⅲ. テキストの内容



長寿力向上教室テキスト

(1) 健康チェックシート (テキスト p.1～3)

毎教室の開始前に、体調の確認を実施する。参加者にとっては自己の体調管理、運営者にとっては参加者の健康状態の把握につながる。また、当日に高血圧や疼痛等で運動制限する必要がある参加者を事前に把握できるため、安全な運営のためにもチェックシートの記入は必ず行う。

(2) 健康長寿の3要素を実践しよう (テキスト p.4～5)

健康長寿の3要素である「運動」「食生活」「社会参加」を推進する背景について解説する。また、静岡県が提案する「ふじのくに型人生区分」についても記載している。「ふじのくに型人生区分」は、超高齢社会に対する前向き意識、若返り意識の醸成や、社会参加の促進による心身の健康増進を目指している。

(3) 運動

ア. 運動の基本 (テキスト p.6～7)

運動を始めるにあたり、運動の種類や継続のコツ、時間帯、注意点について解説する。また、教室を通じて、個人での運動実践からグループや地域での運動実践につなげていくためのプロセスについて2ステップで説明する。

イ. 各種予防運動（テキスト p.8～17）

高齢期に身近な症状である5つのテーマ（ひざ痛予防、転倒予防、肩こり予防、口コモ予防、腰痛予防）に関して、その症状の原因や予防のための運動を解説する。

また、各テーマ5種類ずつの予防運動を記載したA5サイズのカード集（運動カード※別教材）を配布し、実践を促す。教室の前半（第6回目まで）は指導者（健康運動指導士等）が運動指導を実施し、教室の後半（第7回目以降）は指導者による運動指導に加えて、参加者がカード内容を見ながら運動の声かけ役を担当する時間も設けることで、教室終了後の地域での運動実践にもつなげるねらいがある。

ウ. すこやかエブリデー（テキスト p.18～21）

健康づくりを目的としたリズム体操である「すこやかエブリデー」（※別教材CD・DVDあり）を実施する。約8分間の体操で、静岡県に馴染みの深い曲である「富士山」や「みかんの花咲く丘」等に合わせながら身体を動かす。教材を使用して、各自が地域の活動や自宅で実践することができる。

（4）食生活

ア. バランスの良い食事について（テキスト p.22～23）

食生活の基本である、バランスの良い食事について解説する。主に、栄養バランスを整えることを目的とした食品の摂取について説明を行い、参加者自身の食品摂取の多様性をチェックすることで、自己の食生活の振り返りや気づきを促す。

イ. 減塩について（テキスト p.24～26）

静岡県は他の自治体と比較して脳血管疾患の死亡率が高く、食塩摂取量が多いため、県民全体で減塩の意識を高める必要がある。テキストを用いて、食塩摂取量の目標や食品に含まれる食塩量等を解説し、参加者自身ができる減塩の工夫を考えていく。

ウ. 低栄養予防（テキスト p.27～29）

高齢期の栄養課題である低栄養予防について解説する。参加者自身のBMIや体重変化等で低栄養状態をチェックすることで、身近な話題として考えてもらう。

また、たんぱく質の摂取について、1日の推奨摂取量を提示してその重要性を説明し、低栄養予防につなげていく。クイズコーナーは、栄養講義の復習に活用する。

エ. 自分の食事チェック (テキスト p.30~33)

自身の食生活を振り返ることで、栄養バランスの過不足を確認し、気づきを促す。また、食事バランスガイドについて解説し、各栄養素の1日の目安量を把握してもらう。

さらに、グループワークとしてバランスの良い食事献立を話し合うことで、栄養講義の振り返りや参加者同士のコミュニケーションにつなげる。また、自宅等で1週間の食事のうちに食べた品目を記録してもらい、次回の栄養講義で振り返りを行う。

オ. 中食・外食について (テキスト p.34~35)

利用できる環境や種類が年々増加している中食と外食について解説する。中食・外食のメリットとデメリットを考えることで、日常生活での上手な活用につなげていく。また、食品の栄養成分表示や、賞味期限・消費期限の違いといった身近に目にする表示についても併せて解説する。クイズコーナーは、栄養講義の振り返りに活用する。

(5) 社会参加

ア. 社会参加の概要 (テキスト p.36~37)

社会参加を推進するにあたり、多様な社会参加の形があること、社会参加をすることで様々な効果があること等を解説する。

イ. ウォーキングマップ作成 (テキスト p.38~39)

参加者で4~5名程度のグループを作り、教室会場周辺のウォーキングマップを作成する。教室会場を起点に、まずは気軽に歩ける10分間程度のコースを考える。

ウォーキング時間を10分間に設定したのは、国が定めた身体活動基準で推奨している運動指針「アクティブガイド」にある「+10 (プラス・テン): 今より10分多く体を動かそう」という目標を実践するためでもある。

グループワークでは、ウォーキングルートの検討に併せて、コース名、見所や名所、歩く上での危険箇所等をマップに記載するとなおよい。参加者が住んでいる地域の周辺環境という身近な話題にもなるため、グループでの会話が盛り上がりやすく、参加者同士の交流につながる。完成したマップはグループごとに発表してもらう。

ウ. 健康長寿のチラシ作成 (テキスト p.40~41)

参加者で4~5名程度のグループを作り、健康長寿について地域に呼びかけることを目的としたチラシを作成する。絵を描くことが苦手な参加者もいる可能性を考え、健康長寿の3要素「運動」「栄養」「社会参加」に関連したイラストの切り抜き(巻末資料5)等を運営側で用意する。ウォーキングマップ同様、完成したチラシはグループごとに発表していき、工夫した点等を説明してもらう。

作成したチラシは、地域の施設(公民館や福祉センター等)に掲示できるとよい。

エ. 健康長寿の川柳作成 (テキスト p.42)

参加者で4~5名程度のグループを作り、健康をテーマとした川柳(五・七・五)を作成する。まずは、テーマを決め、その後に言葉をはめていくと作りやすい。教室で学んだことや、日常で感じる健康に関する事柄を句にする。完成した川柳はグループごとに発表をしてもらう。

オ. グループ体操作成 (テキスト p.43)

参加者で4~5名程度のグループを作り、オリジナルの体操(運動)を考案する。教室期間中に実施した運動や、普段自宅等で実施している運動、効果がありそうな運動を話し合い、1~2つ程度の体操(運動)を考える。エクササイズ用のゴムボール等、用具があるとイメージが湧きやすく体操の作成が進めやすい。考案した体操はグループごとで発表してもらう。

参加者が今後、地域で運動実践を広める社会参加のきっかけとしてのねらいもある。

(6) チャレンジシート (テキスト p.44~51)

教室の第1回目~2回目で、健康長寿の3要素「運動」「食生活」「社会参加」それぞれの行動目標を設定する。目標例を参考にしながら、毎日実践できそうな目標を設定する。

設定した行動目標は、チャレンジシートに毎日の実践状況を記録していく。参加者の記録は定期的に運営側で確認し、賞賛や励ましのコメントの記載や、スタンプを押す等してチェックできると、参加者の意欲向上や行動変容にも効果的である。

Ⅲ. 測定について

第 1 回目および第 12 回目の測定項目および方法を示す。測定は参加者の動機づけやプログラム評価に活用できる。目的に応じて、測定評価項目を変更、追加してもよい。

測定結果記録用紙（巻末資料 6）、結果返却用紙例（巻末資料 7）

（1）握力

【筋力】の指標となる測定。

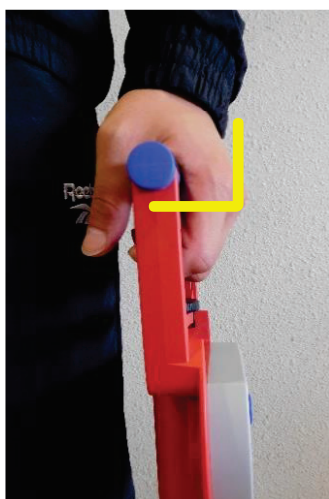
物を握る力で、全身の筋力との関連もある。

ア. 測定方法

- ①両足を開いて、安定した基本的立位姿勢をとる。
- ②握力計を持つ手の人差し指・近位指節間関節（第二関節）がほぼ直角になるように握り幅を調整する。
- ③握力計の表示面を外側にして持ち、腕が体にくっつかないように少し離す。
- ④測定の際は息を吐きながら行う。反対の手で押さえたり、手を振ったりしないように注意する。
- ⑤利き手あるいは強い方の手で 2 回測定する。

※ 声のかけ方例

「腕が体につかないように、じわっと力を込めて手を握ってください。息を止めてしまうと血圧が上がりやすくなるので、フーッと息を吐きながら行いましょう。」



イ. 評価

男性で 28 kg、女性で 18 kg 未満の場合、サルコペニアのリスクあり（AWGS 2019）。

(2) 開眼片足立ち

【 バランス能力 】 の指標となる測定。

バランスを保つ能力、バランスが崩れた時に補正する能力。転倒とも関連がある。

ア. 測定方法

- ①両手は体の脇に軽くおろし、片足を床から離してバランスを取る。
- ②上げている方の足が、支持脚にくっつかないように軽く離す。
- ③次のいずれかの状態が発生するまでの時間を測定する（最大測定時間は 60 秒）。
 - － 支持脚の位置がずれた時
 - － 支持脚以外の体の一部が床に触れた時
- ④測定者は、対象者の傍らに立って安全を確保しながら測定を行う。また、支持脚の位置がずれた時には直ちに測定を終了する（過剰な負荷となって、転倒を引き起こさないための配慮となる）。
- ⑤2 回測定を行う。ただし、1 回目で最大測定時間の 60 秒に達した場合、2 回目の測定は行わなくてもよい。

※ 声のかけ方例

「片足立ちの姿勢で目を開けたまま、この状態をできるだけ長く続けてください。支持脚がずれたり、上げている足や手が床等についたりしたら終了となります。」



イ. 評価

15 秒未満の者は「運動器不安定症」のリスクあり（※日本整形外科学会ホームページ）。

【運動器不安定症】

高齢化に伴って運動機能低下をきたす運動器疾患により、バランス能力および移動歩行能力の低下が生じ、閉じこもり、転倒リスクが高まった状態のこと。

(3) Timed Up & Go テスト

【 複合動作能力 】の指標となる測定。

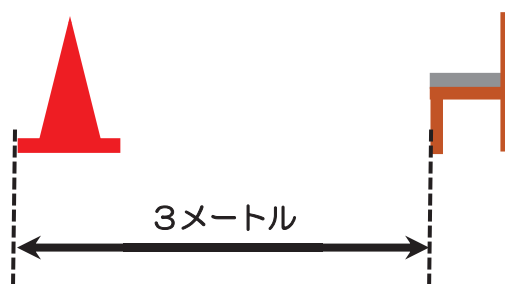
一連の動きをスムーズに行う能力。下肢筋力やバランス、歩行能力、転倒等と関連する。

ア. 測定方法

- ①椅子から立ち上がって 3m 先のコーン（目印）を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を測定する。
- ②スタートの姿勢は、椅子に深く座って背もたれに背中をつけた姿勢とする。
- ③測定者の掛け声に従って、対象者にとって快適かつ安全な速さで一連の動作を行う。小走りでもよいが、転倒に十分気をつけるよう注意を促す。
- ④コーン（目印）の回り方は対象者の自由とする。
- ⑤測定者は、対象者の背中が背もたれから離れた時から測定を開始し、再び椅子に座るまでの時間を測定する（小数点第 2 位まで）。対象者の体格が小さく、背もたれに背中が届かない場合は、動作の開始から測定する。
- ⑥1 回の練習の後、2 回測定を行う。

※ 声のかけ方例

「こちらの掛け声を聞いたら椅子から立ち上がり、できるだけ速く歩いてコーンを回ってきて、再び椅子に座ります。回り方は、左右どちらでも構いません。」



イ. 評価

11 秒以上の者は「運動器不安定症」のリスクあり（※日本整形外科学会ホームページ）。

(4) 長座体前屈

【柔軟性】の指標となる測定。

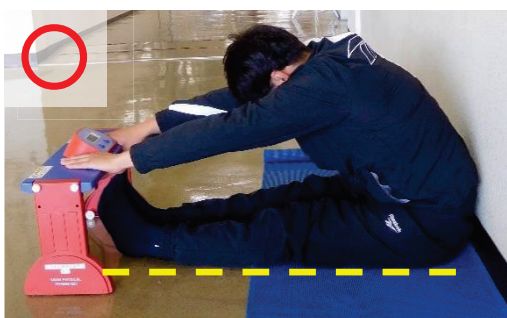
主におしりや太ももの裏の柔軟性。柔軟性が低いことは、腰痛や膝痛の原因のひとつとなる。

ア. 測定方法

- ①対象者は靴を脱いで両脚を測定器の間に入れ、長座姿勢をとる。壁に背中と腰をぴったりとつける。
- ②両腕は肩幅の広さで、手のひらを下にして測定器の台上に手を乗せる。手のひらの中央付近が測定器の手前端にかかるとように置き、胸を張って両肘は伸ばす。
- ③両手で測定器を手前に十分引きつけ、背筋を伸ばした状態からスタートする。
- ④対象者は、両手を測定器から離さずにゆっくり前屈して、測定器全体をまっすぐ前方にできるだけ遠くまで滑らせる。この時、膝が曲がらないように注意する。
- ⑤測定者は、測定器がスムーズに滑るように、床面の状態（カーペット等）に気をつける。また、対象者が測定器を滑らせる時、横に曲がったりしないよう前方にまっすぐ移動するように注意する。
- ⑥1回の練習の後、2回測定を行う。

※ 声のかけ方例

「両手両足を伸ばしたまま測定器をまっすぐ前に滑らせていき、できるだけ体を前屈させてください。膝が曲がらないように気をつけて、フーッと息を吐きながら行いましょう。」



イ. 評価

平均値：【65～69歳】男性：35.7cm、女性：41.0cm

【70～74歳】男性：35.8cm、女性：40.8cm

【75～79歳】男性：35.2cm、女性：39.6cm

(令和元年度体力・運動能力調査)

(5) 体重または体組成測定

体重を量ることにより、BMI（体格指数）が算出でき、低栄養（やせ）や肥満といった健康上のリスクを把握できる。また、体組成計を使用できる場合は、体脂肪量や筋肉量も評価できる。

ア. 評価

【BMI（体格指数）】

BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

○目標とするBMI

65歳以上：21.5～24.9（日本人の食事摂取基準（2020年版））

(6) 自己チェック票（巻末資料8）

生活習慣等について、運動9項目、食生活15項目、社会参加8項目、健康管理6項目でチェックする質問票。各項目を「はい（1点）」「いいえ（0点）」で回答する。（シニア版ふじ33プログラムガイドブックより）

ア. 評価

長寿力向上教室モデル地区参加者の平均値（H29・30年度）

【運動】6.0点 【食生活】12.0点 【社会参加】5.7点 【健康管理】4.5点

(7) 社会関連性指標（巻末資料9）

地域社会の中での人間関係の有無や、環境とのかかわりなどを測定する指標。5領域、18項目からなり、領域別得点および総合得点（最大18点）を算出できる。

各項目、「とても」、「まあまあ」等の前向きな回答を1点、「あまり」、「取り組まない」等の後ろ向きな回答を0点とし、合計得点を算出する。

（社会関連性評価に関する保健福祉学的研究—地域在住高齢者の社会関連性評価の開発およびその妥当性—，社会福祉学，36(2)，59-73，1995）

領域	項目
生活の主体性	生活の仕方を自分なりに工夫していますか
	物事に積極的に取り組む方ですか
	健康には気を配る方ですか
	生活は規則的ですか

社会への関心	新聞を読みますか
	本・雑誌を読みますか
	インターネットやスマートフォン、携帯電話など便利な道具を利用する方ですか
	趣味などを楽しむ方ですか
	自分は社会になにか役に立つことができると思いますか
他者とのかかわり	家族・親戚以外の方と話をする機会はどのくらいありますか
	誰かが訪ねてきたり、訪ねて行ったりする機会はどのくらいありますか
	家族・親戚と話をする機会はどのくらいありますか
身近な社会参加	地区会、センター、公民館活動に参加する機会はどのくらいありますか
	近所づきあいはどの程度しますか
	テレビを見ますか
	職業や家事など何か決まった役割がありますか
生活の安心感	困った時に相談にのってくれる方がいますか
	緊急時に手助けをしてくれる方がいますか

ア. 評価

長寿力向上教室モデル地区参加者の平均値（H29・30年度）

【生活の主体性】3.9点 【社会への関心】3.9点 【他者とのかかわり】2.9点
【身近な社会参加】3.8点 【生活の安心感】2.0点 【総合得点】16.5点

（8）お塩のとりかたチェック（巻末資料10）

静岡県が開発した塩分チェック票であり、塩分の摂取状況（量）を評価できる。

ア. 評価

0～2点が青信号（適塩優等生）、3～7点が黄信号（やや多め）、
8点以上が赤信号（かなり多い）に判定される。

（静岡県 健康増進課ホームページ <http://www.pref.shizuoka.jp/kousei/ko-430/kenzou/documents/28oshitorikata.pdf>）

V. 各回のスケジュール・物品

(1) 全 13 回のモデルスケジュール

回目	運動	食生活	社会参加
1	事前測定		
2	すこやかエブリデー ひざ痛予防(1 回目)	バランスのよい食事について	目標設定
3	すこやかエブリデー 転倒予防(1 回目)		ウォーキングマップ作成 (1 回目)
4	すこやかエブリデー 肩こり予防(1 回目)	減塩について	社会参加の活動紹介 (1 回目)
5	すこやかエブリデー ロコモ予防(1 回目)		ウォーキングマップ作成 (2 回目)、健康長寿のチラシ作成(1 回目)
6	すこやかエブリデー 腰痛予防(1 回目)	低栄養予防について	社会参加の活動紹介 (2 回目)
7	すこやかエブリデー ひざ痛予防(2 回目)		健康長寿のチラシ作成 (2 回目)
8	すこやかエブリデー 転倒予防(2 回目)	自分の食事チェック	社会参加の活動紹介 (3 回目)
9	すこやかエブリデー 肩こり予防(2 回目)		健康長寿の川柳作成
10	すこやかエブリデー ロコモ予防(2 回目)	中食・外食について	社会参加の活動紹介 (4 回目)
11	すこやかエブリデー 腰痛予防(2 回目)		グループ体操作成
12	事後測定		
13	結果説明・今後の活動について		

(2) 第1回

テーマ「事前測定」

- 参加者への動機付けや教室評価のための測定会を実施する。
- 安全を最優先とし、事故や怪我のないよう配慮しながら測定を行う。
- 測定結果は、測定結果記録用紙（巻末資料 6）に記入する。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-1:00	会場セッティング	30分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～	教室開始、挨拶・教室の趣旨説明	10分
0:10～	準備体操	10分
0:20～	各種測定 → 参加者を3グループに分けて、【A】～【C】を ローテーションで測定 【A】握力、長座体前屈 【B】Timed Up & Go テスト、開眼片足立ち 【C】体重もしくは体組成測定（身長測定）、 社会関連性指標、自己チェック票	80分
1:40～	整理体操	10分
1:50～	まとめ、次回案内	10分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(3) 第2回

テーマ「ひざ痛予防」「バランスのよい食事について」「目標設定」

- 第1回の測定結果をフィードバックする。
- テキストや運動カードを元に、ひざ痛予防のポイントと運動を解説する。
- バランスのよい食事のとり方について、講義を行う。
- お塩のとり方チェックを実施し、第4回の栄養の講義（減塩について）で結果をフィードバックする。
- 3ヵ月間で各自が取り組む行動目標を設定し、チャレンジシートの書き方を説明する。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～	教室開始、挨拶	15分
0:15～	第1回目の結果を各自に配布、説明 運動 ひざ痛予防（テキスト p.8～9、運動カード） すこやかエブリデー（テキスト p.18～21）	30分
0:45～	休憩	10分
0:55～	食生活講義 バランスの良い食事について（テキスト p.22～23） お塩のとり方チェック（巻末資料 10） → 氏名が書いてあるか確認し、用紙を回収する	40分
1:35～	目標設定、チャレンジシートの記入の仕方 （テキスト p.44～）	20分
1:55～	まとめ、次回案内	5分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(4) 第3回

テーマ「転倒予防」「ウォーキングマップ作成」

- テキストや運動カードを元に、転倒予防のポイントと運動を解説する。
- 参加者の居住地域や教室会場周辺のウォーキングコースをグループで作成する。
- グループワークの際、スタッフは円滑に話し合いが進むようにフォローする。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～ 0:05～	教室開始、挨拶 運動 転倒予防（テキスト p.10～11、運動カード） すこやかエブリデー（テキスト p.18～21）	5分 45分
0:50～ 1:00～	休憩 社会参加 ウォーキングマップ作成（テキスト p.38～39） → 4～5人ずつのグループに分けて、地域もしくは 会場周辺のウォーキングマップを作成・発表する	10分 50分
1:50～	チャレンジシート振り返り	5分
1:55～	まとめ、次回案内	5分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(5) 第4回

テーマ「肩こり予防」「減塩について」「社会参加の活動紹介」

- テキストや運動カードを元に、肩こり予防のポイントと運動を解説する。
- 食事における塩分摂取や減塩について、講義を行う。
- お塩のとり方チェックの結果をフィードバックする。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～	教室開始、挨拶	5分
0:05～	運動 肩こり予防（テキスト p.12～13、運動カード） すこやかエブリデー（テキスト p.18～21）	45分
0:50～	休憩	10分
1:00～	食生活講義 減塩について（テキスト p.24～26） お塩のとり方チェック用紙を各自に返却、説明	45分
1:45～	社会参加の活動紹介（地域の活動事例等）	5分
1:50～	チャレンジシート振り返り	5分
1:55～	まとめ、次回案内	5分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(6) 第5回

テーマ「ロコモ予防」「ウォーキングマップ作成」「健康長寿のチラシ作成」

- 冊子や運動カードを元に、ロコモ予防のポイントと運動を解説する。
- 天候を考慮しながら、ウォーキングマップのコースを実際に歩いてみる。
- 健康長寿の3要素を地域へ広めるため、グループで健康長寿のチラシを作る。
- グループワークの際、スタッフは円滑に話し合いが進むようにフォローする。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～	教室開始、挨拶	5分
0:05～	運動 ロコモ予防（テキスト p.14～15、運動カード） すこやかエブリデー（テキスト p.18～21）	45分
0:50～	休憩	10分
1:00～	社会参加 ウォーキングマップ作成（テキスト p.38～39） →作成したコースを実際にウォーキングする。	30分
1:30～	健康長寿のチラシ作成（テキスト p.40～41） → 4～5人ずつのグループに分け、地域に向けて 健康づくりを呼びかけるチラシを作成する。	20分
1:50～	チャレンジシート振り返り	
1:50～	まとめ、次回案内	5分
1:55～	教室終了	5分
2:00	片付け、スタッフミーティング	

(7) 第6回

テーマ「腰痛予防」「低栄養予防について」「社会参加の活動紹介」

- テキストや運動カードを元に、腰痛予防のポイントと運動を解説する。
- 低栄養とその予防について、講義を行う。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定 (テキスト p.1~3に記入)	30分
0:00~	教室開始、挨拶	5分
0:05~	運動 腰痛予防 (テキスト p.16~17、運動カード) すこやかエブリデー (テキスト p.18~21)	45分
0:50~	休憩	10分
1:00~	食生活講義 低栄養予防 クイズ (テキスト p.27~29)	45分
1:45~	社会参加の活動紹介 (地域の活動事例等)	5分
1:50~	チャレンジシート振り返り	5分
1:55~	まとめ、次回案内	5分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

クイズの回答

- 1): ③ 2): ② 3): ③、④
4): ② 5): ② 6): ②

(8) 第7回

テーマ「ひざ痛予防」「健康長寿のチラシづくり」

- テキストや運動カードを元に、ひざ痛予防のポイントと運動を復習する。
- 参加者 4～5 人が前へ出て、ひざ痛予防運動の声かけ役を担当してもらう。
- 健康長寿の3要素を地域へ広めるため、グループで健康長寿のチラシを作る。
- グループワークの際、スタッフは円滑に話し合いが進むようにフォローする。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
－0：45	会場セッティング	15分
－0：30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0：00～	教室開始、挨拶	5分
0：05～	運動 ひざ痛予防（テキスト p.8～9、運動カード） すこやかエブリデー（テキスト p.18～21） 運動の声かけ（ひざ痛予防運動） → 社会参加の際に作成したグループのうちの 1グループが声かけ役を担当する	45分
0：50～	休憩	10分
1：00～	社会参加 健康長寿のチラシづくり（テキスト p.40～41） → 4～5人ずつのグループに分け、地域に向けて 健康づくりを呼びかけるチラシを作成・発表する	50分
1：50～	チャレンジシート振り返り	5分
1：55～	まとめ、次回案内	5分
2：00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(9) 第8回

テーマ「転倒予防」「自分の食事チェック」「社会参加の活動紹介」

- テキストや運動カードを元に、転倒予防のポイントと運動を復習する。
- 参加者の1グループが前へ出て、転倒予防運動の声かけ役を担当してもらう。
- 自分の食事チェックについて、講義・グループワークを行う。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3 に記入）	30分
0:00～	教室開始、挨拶	5分
0:05～	運動 転倒予防（テキスト p.10～11、運動カード） すこやかエブリデー（テキスト p.18～21） 運動の声かけ（転倒予防運動） → 社会参加の際に作成したグループのうちの 1グループが声かけ役を担当する	45分 30分 10分
0:50～	休憩	10分
1:00～	食生活講義 自分の食事チェック（テキスト p.30～33） ※1週間の食事の振り返りは、自宅等で記録してもらい 次回の食生活講義の冒頭で内容を確認できるとよい	45分
1:45～	社会参加の活動紹介（地域の活動事例等）	5分
1:50～	チャレンジシート振り返り	5分
1:55～	まとめ、次回案内	5分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(10) 第9回

テーマ「肩こり予防」「健康長寿の川柳作成」

- テキストや運動カードを元に、肩こり予防のポイントと運動を復習する。
- 参加者の1グループが前へ出て、肩こり予防運動の声かけ役を担当してもらう。
- グループで健康長寿をテーマとした川柳を作る。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～ 0:05～	教室開始、挨拶 運動 肩こり予防（テキスト p.12～13、運動カード） すこやかエブリデー（テキスト p.18～21） 運動の声かけ（肩こり予防運動） → 社会参加の際に作成したグループのうちの 1グループが声かけ役を担当する	5分 45分
0:50～ 1:00～	休憩 社会参加 健康長寿の川柳作成（テキスト p.42） → 4～5人ずつのグループに分け、健康長寿をテーマとし た川柳を作成する	10分 50分
1:50～	チャレンジシート振り返り	5分
1:55～	まとめ、次回案内	5分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(11) 第10回

テーマ「ロコモ予防」「中食・外食について」「社会参加の活動紹介」

- テキストや運動カードを元に、ロコモ予防のポイントと運動を復習する。
- 参加者の1グループが前へ出て、ロコモ予防運動の声かけ役を担当してもらう。
- 中食・外食や栄養成分表示について、講義・グループワークを行う。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～ 0:05～	教室開始、挨拶 運動 ロコモ予防（テキスト p.14～15、運動カード） すこやかエブリデー（テキスト p.18～21） 運動の声かけ（ロコモ予防運動） → 社会参加の際に作成したグループのうちの 1グループが声かけ役を担当する	5分 45分
0:50～	休憩	10分
1:00～	食生活講義 1週間の食事の振り返り（前回の復習） 中食・外食、栄養成分表示について クイズ（テキスト p.34～35）	45分
1:45～	社会参加の活動紹介（地域の活動事例等）	5分
1:50～	チャレンジシート振り返り	5分
1:55～	まとめ、次回案内	5分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

クイズの回答

1): ② 2): ②

(12) 第11回

テーマ「腰痛予防」「グループ体操作成」

- テキストや運動カードを元に、腰痛予防のポイントと運動を復習する。
- 参加者の1グループが前へ出て、腰痛予防運動の声かけ役を担当してもらう。
- グループごとにオリジナルの体操を作成し、お互いに発表・実践する。
- グループワークの際、スタッフは円滑に話し合いが進むようにフォローする。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～ 0:05～	教室開始、挨拶 運動 腰痛予防（テキスト p.16～17、運動カード） すこやかエブリデー（テキスト p.18～21） 運動の声かけ（腰痛予防運動） → 社会参加の際に作成したグループのうちの 1グループが声かけ役を担当する	5分 45分
0:50～ 1:00～	休憩 社会参加 グループ体操作成（テキスト p.43） → グループごとに1～2つ程度の体操を作成し、 順番に発表・実践していく	10分 50分
1:50～	チャレンジシート振り返り	5分
1:55～	まとめ、次回案内	5分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(13) 第12回

テーマ「事後測定」

- 参加者への動機付けや教室評価のための測定会を実施する。
- 安全を最優先とし、事故や怪我のないよう配慮しながら測定を行う。
- 測定結果は、体力測定結果記録用紙（巻末資料6）に記入する。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-1:00	会場セッティング	30分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～	教室開始、挨拶	5分
0:05～	準備体操	10分
0:15～	各種測定 → 参加者を3グループに分けて、各測定場所を ローテーションで測定 【A】握力、長座体前屈 【B】Timed Up & Go テスト、開眼片足立ち 【C】体重もしくは体組成測定 ※身長は第1回目に測定したものを採用する 社会関連性指標、自己チェック票	80分
1:35～	整理体操	10分
1:45～	チャレンジシート振り返り	5分
1:50～	まとめ、次回案内	10分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(14) 第13回

テーマ「結果説明」「今後の活動について」

- 第1回目、第12回目で測定した結果を参加者へフィードバックする。
- 運動、食生活、社会参加の3要素について、まとめの講義を行う。
- 教室終了後の活動継続について話し合う。

タイム スケジュール	内容	所要時間 (目安)
-0:45	会場セッティング	15分
-0:30	受付 ヘルスチェック・血圧測定（テキスト p.1～3に記入）	30分
0:00～	教室開始、挨拶	5分
0:05～	測定結果を各自に配布、説明（巻末資料7）	55分
1:00～	休憩	10分
1:10～	教室の振り返り、今後の活動について	50分
2:00	教室終了 片付け、スタッフミーティング	

(15) 使用物品リスト

必要回	分類①	分類②	名称	備考
全回		受付	受付簿	(巻末資料 2)
全回		健康管理	血圧計、血圧記録表	(巻末資料 3)
全回		健康管理	救急箱	絆創膏、ガーゼ等
全回		記録	デジタルカメラ	
全回		その他	文房具	
全回		その他	アルコール(消毒用)	手指、測定機器
第 1 回		配布	参加者用配布資料	テキスト、運動カード、すこやかエブリデー (CD・DVD)
第 1 回	測定	体重・体組成	身長計	
第 1・12 回	測定	体重・体組成	体重計または体組成計	
第 1・12 回	測定	質問紙	自己チェック票	(巻末資料 8)
第 1・12 回	測定	質問紙	社会関連性指標	(巻末資料 9)
第 1・12 回	測定	握力	握力計	
第 1・12 回	測定	Timed Up & Go 開眼片足立ち	ストップウォッチ	
第 1・12 回	測定	Timed Up & Go	メジャー	
第 1・12 回	測定	Timed Up & Go	三角コーン	
第 1・12 回	測定	長座体前屈	長座体前屈計	
第 1・12 回	測定	記録	測定結果記録用紙	(巻末資料 6)
第 2～11 回	運動	すこやかエブリデー	すこやかエブリデー音源	CD または DVD
第 2～11 回	運動	すこやかエブリデー	CD プレーヤー	
第 2・7	運動	ひざ痛予防	エクササイズ用ボール	
第 2・3・6・ 7・8・11 回	運動	ひざ痛予防 転倒予防 腰痛予防	エクササイズ用マット	
第 2・4 回	食生活	減塩について	お塩のとり方チェック用紙	(巻末資料 10)

必要回	分類①	分類②	名称	備考
第3・5回	社会参加	ウォーキングマップ作成	ウォーキングマップ用紙	A1サイズ程度の会場近隣の地図をグループ数で用意
第3・5・7回	社会参加	ウォーキングマップ作成・チラシ作成	カラーペンセット	
第5・7回	社会参加	チラシ作成	チラシづくり用紙	A3サイズ程度の画用紙をグループ数で用意
第5・7回	社会参加	チラシ作成	チラシづくり用の画像素材	(巻末資料5)
第5・7回	社会参加	チラシ作成	はさみ、のり	
第9回	社会参加	川柳作成	川柳づくり用紙	縦長の用紙
第9回	社会参加	川柳作成	サインペン等	
第4・6・8・10回	社会参加	活動紹介	社会参加の活動紹介資料	※必要に応じて使用
第13回		配布	測定結果返却用紙	(巻末資料7)

VI. 新型コロナウイルス感染症（COVIT-19）対策

新型コロナウイルス感染症（COVIT-19）は、2019年12月に確認されて以降、現在（2022年3月時点）まで感染が拡大している。主な症状は、発熱や呼吸器症状、強いだるさなどで、特に高齢者では重症化する危険性が高い。そのため、プログラムを実施する際には、感染症対策に十分に配慮する必要がある。

〈プログラム内での感染症対策〉

- 地域における新型コロナウイルス感染症の流行状況を確認し、開催の可否や実施方法について検討する。
- 募集人数の制限（安全に実施できる人数に）。
- 「人と人との距離の確保」（最低1m）、「マスクの着用」、「手洗い」の実践。
- 事前に手指消毒、体温の計測、健康チェックをし、発熱や風邪の症状がある場合は参加を控える。
- 複数の人の手が触れる場所やものの消毒。
- 1時間に2回以上の換気。
- マイクを活用するなど大きな声を出す機会を少なくする。
- グループ活動などでやむを得ず対面になる場合は距離をとりアクリル板を使用。

その他 参考資料：

厚生労働省 新型コロナウイルス感染症拡大防止に配慮して通いの場等の取組を
実践するための留意事項について

<https://www.mhlw.go.jp/content/000636894.pdf>

（2022年2月確認）

卷末資料

ヘルスチェック問診票

(記入日 年 月 日)

ふりがな			性別	生年月日	
氏名			男・女	年	月 日
住所			電話番号	()	-
家族構成 (○で囲む)	一人暮らし ・ 夫婦2人 ・ 子や孫と同居 ・ その他 ()				
買い物状況 (○で囲む)	普段、食品はどこで買い物をすることが多いですか？ スーパー ・ コンビニ ・ 商店街 ・ その他 ()				
お薬について	現在、何かお薬を飲んでいますか？		はい	いいえ	
	「はい」と答えた方は、飲んでいるお薬を教えてください。 ・ [] ・ [] ・ [] ・ [] ・ [] ・ []				
平熱	度	自由記入欄	体調・その他について気になること		
緊急連絡先 ※本人以外	<input type="checkbox"/> 家族 <input type="checkbox"/> 親戚 <input type="checkbox"/> 友人 <input type="checkbox"/> その他	(住所) 〒 - (氏名)	(電話番号) () -	(ご本人との続柄)	

☆あなたの生活習慣について伺います。あてはまるものに○をつけ、記入してお答えください。

① たばこを吸いますか？	はい	いいえ	やめた (歳時)
② 睡眠時間はどのくらいですか？	7時間以上		7時間より少ない
③ 熟睡していますか？	熟睡している	時々熟睡できない ことがある	熟睡できない時が 多い
④ 朝食を毎日食べますか？	食べる		食べないことがある
⑤ 間食をしますか？	はい		いいえ
⑥ 普段、食事を作っていますか？	はい		いいえ どなたが作っていますか？ ()
⑦ 決まって行っている運動がありますか？	はい	内容 () 頻度 ()	いいえ



A	この3ヶ月間で1週間以上にわたる入院をしましたか？ (「はい」または「いいえ」に○をつける)	はい	いいえ

「はい」の場合、その理由は何ですか？(当てはまる理由に○をつける)	
<input type="radio"/> 重い高血圧、脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)	
<input type="radio"/> 心臓病(不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞)	
<input type="radio"/> 糖尿病、呼吸器疾患などのため	
<input type="radio"/> 骨粗鬆症や骨折、関節症などによる痛みのため	
<input type="radio"/> その他(具体的にご記入ください) ()	

B	あなたはかかりつけの医師等から「運動を含む日常生活を制限」されていますか？(「はい」または「いいえ」に○をつける)	はい	いいえ

「はい」の場合、その理由は何ですか？(当てはまる理由に○をつける)	
<input type="radio"/> 重い高血圧、脳卒中(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)	
<input type="radio"/> 心臓病(不整脈、心不全、狭心症、心筋梗塞)	
<input type="radio"/> 糖尿病、呼吸器疾患などのため	
<input type="radio"/> 骨粗鬆症や骨折、関節症などによる痛みのため	
<input type="radio"/> その他(具体的にご記入ください) ()	

C	以下の質問にお答えください。(「はい」、「いいえ」、または「わからない」に○をつける)				
	C1	この6ヶ月以内に心臓発作または脳卒中を起こしましたか？	はい	いいえ	
	C2	重い高血圧(収縮期血圧 180 mmHg 以上、拡張期血圧 110 mmHg 以上)がありますか？	はい	いいえ	わからない
	C3	糖尿病で目が見えにくくなったり、腎機能が低下、あるいは低血糖発作などがあると指摘されていますか？	はい	いいえ	わからない
	C4	この1年間で心電図に異常があるといわれましたか？	はい	いいえ	わからない
	C5	家事や買い物あるいは散歩などでひどく息切れを感じますか？	はい	いいえ	
	C6	この1ヶ月以内に急性な腰痛、膝痛などの痛みが発生し、今も続いていますか？	はい	いいえ	

D	あなたは自分の身体を丈夫にし、張りのある生活を送るための取り組みに興味がありますか？ 以下の質問にお答えください。(「はい」または「いいえ」に○をつける)			
	D1	足腰の衰えを予防するための取り組みをしてみたい。	はい	いいえ
	D2	口の機能や肺炎の予防のための取り組みをしてみたい。	はい	いいえ
	D3	栄養と体力の改善のための取り組みをしてみたい。	はい	いいえ
	D4	認知症予防のために脳機能を高める取り組みをしてみたい。	はい	いいえ
	D5	気の合った人たちと仲間づくりをしてみたい。	はい	いいえ

血圧記録表

	氏名	フリガナ	性別	年齢	血圧	備考
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						

教室日報

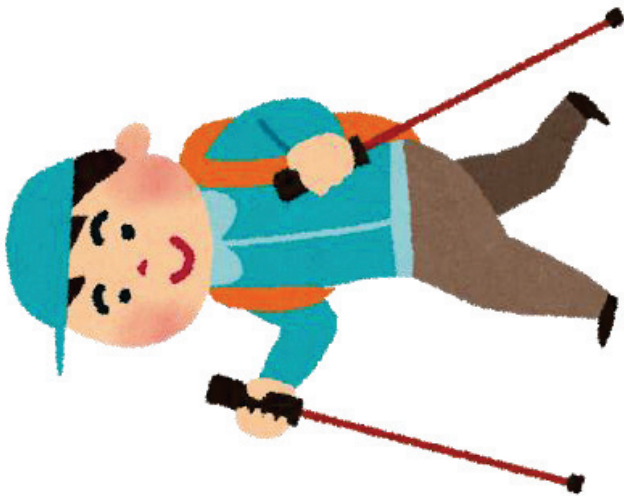
日時	年 月 日 () : ~ :	会場	(住所:)
回数	第 () 回目		
従事者			
出席 参加者数	人 / 人		

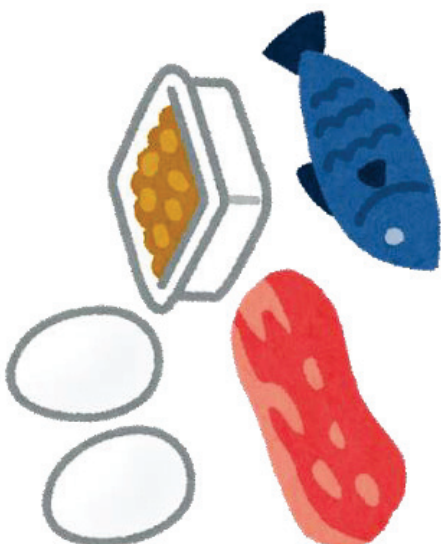
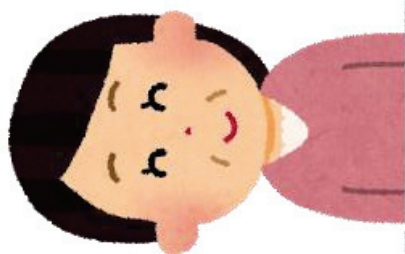
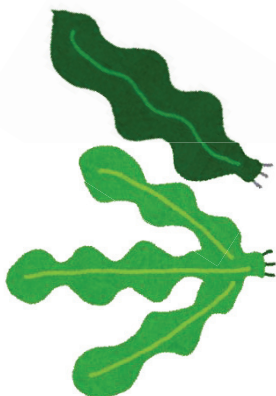
時間	内容	担当

特記事項

報告者: _____

健康長寿のチラシ作成イラスト（運動、栄養、社会参加）







測定結果記録用紙

番号		名前	
性別		生年月日	
年齢		身長	cm

場所	NO.	種目	評価記録			備考	担当者 サイン
A	①	握力	①	左・右	kg		
			②	左・右	kg		
	②	長座体前屈	①		cm		
			②		cm		
B	③	Timed Up & Go	①		秒		
			②		秒		
	④	開眼片足立ち	①		秒		
			②		秒		
C	⑤	体重・体組成		別紙			
	⑥	自己チェック票					
	⑦	社会関連性指標					

長寿力向上教室測定会結果

名前	身長	cm
----	----	----

	年 月 日	年 月 日
体 重	→	kg
BMI (参考)	→	
	標準… (65歳以上) 21.5~24.9	
筋 肉 量	→	kg
体脂肪率 (参考)	→	%
	標準… (60歳以上) 男性：14~24%、女性：23~36%	

握力 (参考)	kg	→	kg
	目標…男性：28kg以上、女性：18kg以上		
長座体前屈 (参考)	cm	→	cm
	平均…男性：36.2cm、女性：40.1cm (70~74歳)		
Timed Up & Go (参考)	秒	→	秒
	目標…11秒未満		
開眼片足立ち (参考)	秒	→	秒
	目標…15秒以上		

お塩チェック (参考)	点	→	点
	青信号：0~2点、黄信号：3~7点、赤信号：8点以上		

社会関連性指標 (参考)	点	→	点
	平均：16.1点 (H28~30年度 長寿力向上教室参加者)		

自己チェック

運動 (参考)	点	→	点
	平均：5.8点 (H28~30年度 長寿力向上教室参加者)		
食生活 (参考)	点	→	点
	平均：11.7点 (H28~30年度 長寿力向上教室参加者)		
社会参加 (参考)	点	→	点
	平均：5.6点 (H28~30年度 長寿力向上教室参加者)		
健康管理 (参考)	点	→	点
	平均：4.6点 (H28~30年度 長寿力向上教室参加者)		

コメント

自己チェック票

自分の生活を振り返りましょう

【運動】

1	椅子に座って、ひざの向きを変えないで真後ろを見ることができる	はい	いいえ
2	姿勢よく大またで歩くようにしている	はい	いいえ
3	同年代の人より歩くのが速い	はい	いいえ
4	片足で立ち、靴下をはくことができる	はい	いいえ
5	家の中でつまずいたり、滑ったりすることはない	はい	いいえ
6	階段を上がるのに、手すりは必要ない	はい	いいえ
7	日頃、8,000歩または60分以上歩いている	はい	いいえ
8	日常生活の中で、こまめに体を動かしている	はい	いいえ
9	体操やウォーキング等の運動を週2日以上定期的実践している	はい	いいえ
はいの数		個	

【食生活】

10	毎日、朝・昼・夕の3食をほぼ決まった時間に食べている	はい	いいえ
11	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べている	はい	いいえ
12	魚の料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
13	肉・卵の料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
14	豆腐、納豆、油揚げなどの大豆製品の入った料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
15	牛乳、ヨーグルトなどの乳製品をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
16	野菜料理（ゆで野菜、蒸し野菜、野菜の煮物、炒め物、サラダなど）を毎日食べている	はい	いいえ
17	海藻類、きのこ類の入った料理をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
18	果物を毎日食べている	はい	いいえ
19	干物、練り製品、漬物、佃煮など、塩味の濃い食品を毎日食べないように気をつけている	はい	いいえ
20	のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取っている	はい	いいえ
21	お酒を飲まない日が週2日以上ある	はい	いいえ

22	料理を作る日が週 1 日以上ある	はい	いいえ
23	おいしく食事が食べられる	はい	いいえ
24	急須で入れた緑茶を毎日 3 杯以上飲んでいる	はい	いいえ
		はいの数	個

【社会参加】

25	この 1 か月間に家族以外の人とウォーキングやレクリエーションをした	はい	いいえ
26	この 1 か月間に家族以外の人と食事をしたり、お茶を飲んだりした	はい	いいえ
27	この 1 か月間に講演会や公開講座等に参加した	はい	いいえ
28	現在、趣味の会（文化的な会やサークル等）に参加している	はい	いいえ
29	現在、体操やグランドゴルフなど運動を行う会に参加している	はい	いいえ
30	現在、地域の組織（自治会、シニアクラブ、ボランティア等）に参加している	はい	いいえ
31	家事や家庭菜園等に取り組むなど、役割ややるべきことがある	はい	いいえ
32	週 1 回以上は近所の人と挨拶や世間話をしている	はい	いいえ
		はいの数	個

【健康管理】

33	この 1 か月間、睡眠による休養は十分に取れている	はい	いいえ
34	週 1 回程度は体重を量っている（ ） k g	はい	いいえ
35	年 1 回は健康診断を受けている（または、かかりつけの医師がいる）	はい	いいえ
36	夕食後または就寝前にはていねいに歯をみがく	はい	いいえ
37	予防のために年 1 回以上、歯の健診を受けている	はい	いいえ
38	現在、たばこは吸わない	はい	いいえ
		はいの数	個

参考：静岡県 シニア版ふじ 33 プログラムガイドブック

社会関連性指標

1 家族・親戚と話をする機会はどのくらいありますか			
①ほぼ毎日	②週二度位	③週一度位	④月一度以下

2 家族・親戚以外の方と話をする機会はどのくらいありますか			
①ほぼ毎日	②週二度位	③週一度位	④月一度以下

3 誰かが訪ねてきたり訪ねて行ったりする機会はどのくらいありますか			
①ほぼ毎日	②週一度位	③月一度位	④三か月一度以下

4 地区会、センター、公民館活動などの参加する機会はどのくらいありますか			
①ほぼ毎日	②週一度位	③月一度位	④三か月一度以下

5 テレビを見ますか			
①ほぼ毎日	②週二度位	③週一度位	④ほとんど見ない

6 新聞を読みますか			
①ほぼ毎日	②週二度位	③週一度位	④ほとんど読まない

7 本・雑誌を読みますか			
①ほぼ毎日	②週二度位	③週一度位	④ほとんど読まない

8 職業や家事など何か決まった役割がありますか			
①いつもある	②時々	③たまに	④特にない

9 困った時に相談にのってくれる方がいますか			
①いつもいる	②時々	③たまに	④特にない

10 緊急時に手助けをしてくれる方がいますか			
①いつもいる	②時々	③たまに	④特にいない

11 近所づきあいはどの程度しますか			
①手助けを頼む	②立ち話程度	③挨拶程度	④ほとんどしない

12 趣味などを楽しむ方ですか			
①とても	②まあまあ	③あまり	④特に興味はない

13 インターネットやスマートフォン、携帯電話など便利な道具を利用する方ですか			
①とても	②まあまあ	③あまり	④利用しない

14 健康には気を配る方ですか			
①とても	②まあまあ	③あまり	④配らない

15 生活は規則的ですか			
①とても	②まあまあ	③あまり	④不規則ぎみ

16 生活の仕方を自分なりに工夫していますか			
①とても	②まあまあ	③あまり	④工夫しない

17 物事に積極的に取り組む方ですか			
①とても	②まあまあ	③あまり	④取り組まない

18 自分は社会に何か役に立つことができると思えますか			
①とても	②まあまあ	③あまり	④役立たない

参考：社会関連性評価に関する保健福祉学的研究-地域在住高齢者の社会関連性指標の開発及びその妥当性-, 社会福祉学, 36 (2), 59-73, 1995

お塩のとりかたチェック票

あなたの過去1か月間の食べ方について教えてください。各項目1つに○をつけてください。

		①	②	③
1	あなたの食べる量は、同世代の同性と比べてどうですか	少なめ～ ふつう	多め 1	かなり多め 2
★ 2	あなたが好んで食べている味付けは、外食の味付けと比べてどうですか	うす味	同じくらい 2	濃いめ 4
3	お寿司やお刺身につけるしょうゆの量はどのくらいですか	少なめ	刺身の 片面くらい 1	たっぷり 2
4	食卓で、味の付いた料理に、しょうゆ、ソース、塩、ポン酢などの調味料を使いますか (例:漬物にしょうゆ、干物にしょうゆ、カレーにソースなど)	ほとんど 使わない	味が 足りない時に 使う 1	使う ことが多い 2
★ 5	寿司、炊き込みご飯、チャーハン、丼物、カレーライス、オムライスなど味の付いたご飯類(主食)	週1回以下	週2～ 4回くらい 2	週5回 以上 4
6	ラーメン、うどん、そばなど、主に汁のあるめん類	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
7	めん類の汁はどのくらい飲みますか	少し 飲む	半分 くらい飲む 1	全部 飲む 2
★ 8	みそ汁、スープなどの汁物類	1日 1杯以下	1日 2杯くらい 2	1日 3杯以上 4
9	塩鮭、干物、ししゃも、小魚(しらすなど)	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
10	煮物(煮魚、角煮、肉じゃが、筑前煮など)	1日 1回以下	1日 2回くらい 1	1日 3回以上 2
11	かまぼこ、ちくわ、さつま揚げなど練製品	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
12	塩辛、佃煮、金山寺みそ、たらこ、明太子、塩昆布など塩蔵品	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
13	漬物(梅干し、白菜漬け、キュウリ漬け、キムチなど)	1日 1回以下	1日 2回くらい 1	1日 3回以上 2
14	せんべい、柿ピー、ポテトチップスなどのスナック菓子、ナッツ類など、塩味のお菓子、乾きもの	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
15	スーパー・コンビニ・お弁当屋さんなどのお弁当・お惣菜	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
★ 16	ファストフード(ハンバーガー、ホットドック、フライドポテトなど)	週1回未満	週1～ 2回くらい 3	週3回 以上 6
17	インスタント食品(ラーメン、スープ、みそ汁など)	週1回以下	週2～ 4回くらい 1	週5回 以上 2
18	豚カツ、から揚げ	週1回未満	週1～ 2回くらい 1	週3回 以上 2
19	ハンバーグ、メンチカツ、ギョウザ	週1回未満	週1～ 2回くらい 1	週3回 以上 2

◆②、③に○のついた項目にある数字を足して合計点を出します。①は0点です。

◆★の項目は、特に注意しましょう!

合計 点

【発行】

2022年3月

公益財団法人しずおか健康長寿財団

静岡県静岡市葵区駿府町 1-70

TEL 054-253-4221

FAX 054-253-4222

ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp>