



感染症に負けない健康づくり

気付きチェックシート

お問合せ先：土浦市健康増進課 TEL 029(826)3471

外出の減少や閉じこもりなどにより、生活が「^{ふかっぼつ}不活発」になると、心や体の不調を生じやすくなります。

感染症に負けない、元気な体を維持するために、4つの健康チェックに、チャレンジしてみましょう！



チェックその1 こころの健康

人との交流や行動が制限された状態が続くと、こころも疲れやすくなります。心に不調を感じた時は、一人で悩まず、誰かに相談しましょう。

1 ここ2週間の状況を思いうかべながら回答し、合計点数をだしてみましょう。

質問項目	1点	0点
毎日の生活に充実感が無い	はい	いいえ
これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
以前は楽にできていたことが、今はおっくうに感じられる	はい	いいえ
自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ
わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ

※高齢者向けの生活機能評価「基本チェックリスト」の項目を参考にしています。

合計点数 点

合計点数が2点以上の場合は、こころが疲れているかも知れません。

参考：「介護予防マニュアル（改訂版）」厚生労働省 介護予防マニュアル改訂委員会，平成24年3月，p129を加工して作成

2 こころの健康を保つために

1



メールや電話、手紙を活用して、家族や友人と交流しましょう

2



睡眠・運動・バランスの良い食事で、生活リズムを整えましょう

3



時にはニュースから離れて、趣味などを通してリラックス



チェックその2 お口の健康

か
噛んだり、飲みこむためのチカラが衰えた状態を「オーラルフレイル」といいます。オーラルフレイルでは、お口だけでなく、全身の健康も低下しやすくなります。ささいな衰えを見逃さないようにしましょう。

1 次の8つの質問に回答して、合計点数をだしてみましょう。

質問項目	はい	いいえ
半年前と比べて、かたいものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を入れている※	2点	0点
口の乾きが気になる	1点	0点
半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	0点
さきイカ・たくあんくらいのかたさの食べ物を、噛むことができる	0点	1点
1日に2回以上、歯を磨く	0点	1点
1年に1回以上、歯医者に行く	0点	1点

※歯を失ってしまった場合は、義歯などをつかって、しっかり食べられるように治療することは、非常に大切です。

合計点数 点

合計点数が4点以上の場合は、オーラルフレイルの危険性が高い！

合計点数が 0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

参考：国民向け啓発リーフレット「オーラルフレイル」公益社団法人日本歯科医師会

2 オーラルフレイルの予防のために

1

毎食後と寝る前の
歯みがきで、いつも
お口を清潔に

2

よく噛んで、たくさん
笑って、顔の筋肉を
鍛えましょう

3

かかりつけ歯科医
をもち、定期的に
健診を受けましょう



チェックその3 栄養

十分な栄養を、^{せつしゆ}摂取できていない状態「低栄養」になると、筋肉量の減少や、心や体の機能が低下しやすくなります。

色々な食材をまんべんなく食べて、低栄養を予防しましょう。

1 ほぼ毎日食べている食品に、○をつけてみましょう。

食 品 群	ほぼ毎日 食べる	食 品 群	ほぼ毎日 食べる
 魚介類		 緑黄色野菜	
 肉		 海そう類	
 卵		 くだもの	
 牛乳 乳製品		 イモ類	
 大豆 大豆製品		 油	

参考：熊谷ら.日本公衆衛生雑誌，2003 および東京都健康長寿医療センター公開講座イラストをもとに作成

ほぼ毎日食べる食品群の数

種類

「ほぼ毎日食べる」食品群の数が多い人ほど、筋力や歩く速さの低下を予防し、身体機能を維持しやすい傾向にあります。

参考：Yokoyama et al., J Nutr Health Aging, 2017

2 低栄養を予防するために



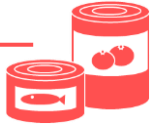
1

3食欠かさず食べて、規則正しい生活を心がけましょう



2

色々な食材※を、まんべんなく食べましょう



3

缶詰や乾燥野菜、冷凍野菜を上手に活用しましょう

※上の表に含まれていない、炭水化物（ごはんやパン）、淡色野菜（きゅうりや大根など）、きのこ、こんにゃくなども、大切な食品群です。これらの食品も加えて、彩り豊かな食卓を心がけましょう。



チェックその4 筋 力

筋肉の量が大きく低下した状態を、「サルコペニア」と言います。
サルコペニアになると、体を動かす力が低下して、**転倒・骨折などを生じやすくなる**だけでなく、閉じこもりにもなりやすくなります。

1 次の5つの質問に回答して、合計点数をだしてみましょう。

質 問 項 目	0 点	1 点	2 点
 4～5kg のものを持ち上げて運ぶのが、どのくらい大変ですか？	まったく 難しいくない	いくらか 難しい	とても難しい できない
 部屋の中を歩くのが、どのくらい大変ですか？	まったく 難しいくない	いくらか 難しい	とても難しい 補助器が必要 できない
 イスやベッドから立ち上がるのがどのくらい大変ですか？	まったく 難しいくない	いくらか 難しい	とても難しい 介助なしにはできない
 階段を 10 段昇るのが、どのくらい大変ですか？	まったく 難しいくない	いくらか 難しい	とても難しい できない
 この 1 年で、何回転びましたか？	まったく無い	1 ～ 3 回	4 回以上

合計点数 点

合計点数が 4 点以上の場合は、サルコペニアの危険性が高い！

参考 : Kurita N, Wakita T, Kamitani T, Wada O, Mizuno K. SARC-F Validation and SARC-F+EBM Derivation in Musculoskeletal Disease: The SPSS-OK Study The Journal of Nutrition, Health & Aging 2019; 23: 732-738.

2 サルコペニアの予防のために



1

まずは今より+10 分
体を動かす時間を
増やしましょう



2

筋力トレーニングで
筋肉に適度な負荷
を与えましょう



3

筋肉の材料になる
たんぱく質を意識
してとりましょう

こちらのホームページも、ぜひご覧ください。

「生活不活発病予防のポイント」



生活不活発病予防の運動等をご紹介します。

土浦市 生活不活発病

検索

「感染症に負けない健康づくりのポイント」



免疫力を高める健康習慣をご紹介します。

土浦市 感染症に負けない

検索