

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 編集・発行 セカンドライフの健康づくり応援手帳

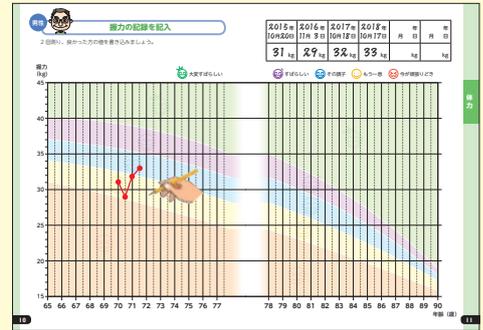


B5版 全44頁
1冊 税抜300円

研究成果に基づいて作成

① 15の質問で、簡単にフレイルの可能性を判定できるチェックシート

② 体力・栄養状態・社会生活参加状況が評価できるモニタリングシート



③ フレイルを先送りするための知識やアドバイス



住民主体の
フレイル予防教室・
体力測定の運営テキスト
「指南書」

A4版 全168頁
1冊 税抜1,500円

こんな使い方は、いかがでしょうか？

健康診断で

シニア期の健康づくりでは、病気の予防管理に加えて、身体、栄養、社会機能などの機能的な健康度を良好に保つことも重要です。そこで、健康診断の結果返却の際に、本手帳を使ってみたいはいかがでしょうか。

群馬県草津町のシニア世代を対象とした健診では、通常の健診項目に加え、体力や栄養・社会機能といった機能評価を取り入れています。また、個人結果の返却の際には集団で結果説明会を行い、本手帳を使って機能的健康の重要性を説明し、自身の記録を記入してもらっています。



体力測定で

体力測定をする機会がないという場合、地域にそのような場をつくってみてはいかがでしょうか。

兵庫県養父市では、住民自治組織や行政、生涯スポーツセンターが協力して、子どもから大人までが参加する「多世代交流型の体力測定会」を“地域のイベント”として実施しています。また、埼玉県鳩山町では、住民ボランティアが中心となり、参加者が無料で受けられる体力測定の機会をつくっています。体力測定会では、住民ボランティアが測定会を担当し、行政保健師が手帳の使い方を説明しています。



健康教室で

教室の前後に体力測定などを行い、チェックシートに記録してはいかがでしょうか。教室の前後に自分自身で結果を記入することで、自身の変化を実感しやすくなり、継続へのモチベーションが高まります。また、本手帳には要介護状態を先送りするための生活習慣のアドバイスも含まれていますので、教材としても使うこともできます。

埼玉県鳩山町では、町の介護予防事業の一環として開催する健康教室で、兵庫県養父市では、シルバー人材センターの会員が運営するフレイル予防教室で本手帳を活用しています。



サロンやサークルで

健康づくりを目的としたサークルはもちろん、サロンや、囲碁、生け花、カラオケ、といった趣味の会でも、活動の一環として、みんなで健康状態をチェックしてみてもいかがでしょうか。本手帳には、体力測定の方法も記載しています。ぜひ、参考にしてみてください。また、手帳にはスケジュール帳もついていますので、サークルの予定や日々の健康づくりの記録を書き込むこともできます。



ご購入方法

FAX : 03-6912-8616

1 下記の申込書に
必要事項をご記入の上、
FAX を
送信してください。

2 見積金額が記入、
受注印を押されて
FAX が
返信されてきます。

3 見積金額を
下記の口座に
お振込みください。
※振込手数料は、お支払いを
頂きますようお願いいたします。

入金確認後、
商品を発送します。
※在庫状況にもよりますが、
最大約 2 週間かかる
場合がございます。

ご購入申込書 ※太枠内をご記入ください。

団体名 / 会社名		申込日	年 月 日
担当者名		電話番号	
住所	〒	FAX 番号	

セカンドライフの健康づくり応援手帳



指南書



単価

税抜 300 円

税抜 1,500 円

ご注文冊数

冊

冊

見積金額 ※事務局記入欄	小計	円	円
	消費税額	円	円
	梱包・発送費		円
	合計金額		円

※梱包・発送費の目安：応援手帳10冊、または指南書3冊までは、郵便局のレターパックプラス(510円)を使用します。
数量が多くなる場合は、梱包費100円+宅急便代(実費)とさせていただきます。

冊子販売事務局 株式会社エイトステップ 担当：加藤 (e-mail : kato@8step.jp 携帯 090-1702-8943)
(お問い合わせ) 〒170-0013 東京都豊島区東池袋3-15-2-912 TEL:03-6912-8618 FAX:03-6912-8616

振込口座 みずほ銀行 池袋支店 普通 1702453 カ) エイトステップ

受注印