

令和8年度 保存版**65歳からいきいきと！わたしのまちの**

健康サポートブック

～介護予防・日常生活支援総合事業等 活用のための案内書～**ただ「長生き」ではなく「元気に長生き」！**

「動ける・話せる・笑える」そんな毎日をできるだけ保ちたい方が多いのではないのでしょうか？いつまでも趣味や楽しみを続けられるよう、運動や食事、健診などに取り組み、健康寿命を延ばすために、自分の身体と向き合ってみませんか？

※健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間

健康寿命の延伸



生活習慣病予防

生活習慣病って…？

- ・食事や運動不足など毎日の習慣が原因で起こる病気
- ・自覚症状が出にくいので、知らないうちに病気が悪化する危険あり

フレイル予防

フレイルって…？

- ・年をとって心身の活力が低下し、要介護の手前にある状態
- ・病気と違い薬はないため、早めに気づき、正しい対策をとる必要あり

&

健康診断



毎年健康診断・検診を受け、早期発見・早期治療に取り組むことが重要です。

特定健診、後期高齢者健診、がん検診、歯科検診の二次元コード**STEP1**
気づく**フレイル
予防**

フレイルチェック

東京大学が開発したフレイルの危険がどのくらいあるのが確認できる事業です。

シールを貼って
簡単にチェック！



予防方法

**STEP2**
変える

予防方法

フレイル予防の3本柱



フレイルチェックとは...?

東京大学が開発したフレイルの様々な兆候を調べることができるプログラムです。フレイルサポーター（住民ボランティア）が楽しく測定会を運営します。

体力に自信のある方も
体力に自信のない方も
どなたでも参加OK



1 講話



フレイルについて、東京大学の研究結果と共に説明します。

< 講話内容 >

- ・知っていますか？健康寿命
- ・健康長寿を目指す、3つの心得とは？
- ・フレイルって何だろう？
- ・何もしないと筋肉は衰えます 等

2 チェック



体組成計を用いた筋肉量のチェック等でフレイルの危険を確認します。

ふくらはぎの周りを測るのは、なぜ？・・・
筋肉量が低下すると、ふくらはぎが細くなる傾向があります。
計測することで、筋肉量低下のリスクを把握できます。

3 結果説明



自分の結果を赤青シールで確認！結果と予防方法の説明をします。

講座内では「●赤シール：赤信号」、「●青シール：青信号」と呼んでいます。
●赤信号8個以上で、介護が必要になるリスクが3.1倍に！！

まずは自宅でセルフチェック！ 指輪っかテスト



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

3

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

困めない 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。

※サルコペニアとは…年をとるにつれて筋肉が衰える現象。筋肉の衰えは、栄養不足、転倒・骨折、認知症になるリスクを高め、要介護状態へとつながっていきます。

出典：フレイル予防ハンドブック（東京大学高齢社会総合研究機構 監修：飯島 勝矢）

フレイルチェック測定会

指輪っかテスト以外にも様々な項目を測定して具体的に状態をチェックできます！！

日程

R8 6/17 (水) R8 7/17 (金) R8 7/21 (火) R8 9/7 (月) R8 9/24 (木) R8 11/18 (水) R8 11/20 (金) R8 12/16 (水) R9 1/19 (火) R9 2/12 (金) R9 3/1 (月) R9 3/18 (木)

時間 14:00~16:00

対象 65歳以上の町民

参加費 無料

会場 日程により町内公共施設や集会所等で実施します！詳細はホームページでご確認ください。全日同じ内容になりますので、参加しやすい会場へお申込みください。

定員 会場により定員が異なります。詳細はホームページでご確認ください。
※測定会初参加の方、前回チェックから6か月以上経過した方優先



▲ウェブ申請は、こちら(町HPから)

その他

- ・持ち物
動きやすい服装、飲み物、老眼鏡(必要な方)
- ・全日同じ内容となります。
※東京大学では、6か月に1度のチェックを推奨しています。
- ・体組成測定があるため、ストッキングの着用はお控えください。
- ・ふくらはぎの測定でズボンをまくしあげます。ご了承ください。

申込方法

- ・電話、FAX、ウェブ申請で、①講座名 ②氏名 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥過去測定会参加の有無 を記入
(有の方は、前回チェックから0~6か月以内、又は前回チェックから6か月以上経過を記入)

申込開始時期：各フレイルチェックの広報掲載月
申込締切：各チェック2日前まで(土日祝を除く)

申込先

健康増進課 健康推進担当
TEL 049-258-0019 (内線188~191) FAX 049-274-1051

チェック参加者における割合

フレイルチェック参加者の約半数が生活改善！！



しっかり噛んで食べるようになった
62.2% ↑



運動をするようになった
62.0% ↑



社会活動に参加するようになった
47.1% ↑



買い物や旅行に行くようになった
40.2% ↑

出典：東京大学高齢社会研究機構 田中友規、飯島勝也、作成資料



令和8年度もフレイル予防に取り組む仲間を募集！
フレイルサポーター

町や東京大学と共にフレイル予防を進めていきませんか？興味がある方は健康推進担当へお問い合わせください。






フレイルチェック以外にもさまざまな事業を実施します！詳しくは、次ページへ ▶▶▶

Health for ALL事業～介護予防・日常生活支援総合事業等～一覧

三芳町では、さまざまな健康づくりに役立つ事業を開催しています。
この冊子をご活用いただき、自分に合ったものを見つけて楽しみながら健康づくりに
取り組みましょう！

各事業により、およその対象者目安があります。事業名の枠の色を参考に、ご自分に合った
事業を見つけて、ぜひご参加ください。

 …どなたでも  …体力に自信がある人  …体力に自信のない人

★のついている事業は申込みが必要です。

申込みは、三芳町役場健康増進課 健康推進担当へ（電話、FAX、メール、ウェブ申請）

【電話】049-258-0019（内線188～191）【FAX】049-274-1051【メール】choju@town.saitama-miyoshi.lg.jp

いもっこ体操



リハビリの専門家によって作られた、イスに座ってできる体操です。現在10か所で活動をしています。
申込不要ですので、お気軽にご参加ください。記載場所以外も活動が始まりましたら、広報等でお知らせ
いたします。※日程・時間は変更になる場合があります。詳細は健康増進課までお問合せください。

会場	日程	時間
藤久保1区 第2集会所	毎月第1月曜	10:00～12:00
藤久保2区 集会所	毎月第3水曜	10:00～11:30
藤久保3区 第2集会所	毎月第1金曜	13:30～15:00
藤久保5区 第3集会所	毎月第2・3月曜	10:00～11:30
北永井2区 集会所	5・8・11・2月 第4木曜	13:30～15:00
北永井3区 第1集会所	毎月第1火曜	13:30～15:30
上富1区 第1集会所	毎月第1水曜	10:00～11:30
藤久保 公民館	毎月第2・4火曜	10:00～11:30
中央 公民館	毎月第1水曜	10:00～11:30
竹間沢 公民館	毎月第4月曜	10:00～11:30

申込み不要



新たに開催を希望する団体の方へ

いもっこ体操は、イスと身体を動かすスペースがあれば、実施できます。サロンや自治会、企業などで実施したい場合には、健康推進担当までお問合せ
ください。実施に向けたお手伝いをします。

みんなで楽しく！！フレ活教室

★ 要申込み（65歳以上対象）

フレイル予防活動＝フレ活！運動、栄養、お口の健康について、専門職が徹底サポートします。
講話だけでなく、身体を動かすアクティビティもあります。皆さまと一緒にフレ活始めませんか？

【運動】活動量の増やし方や転ばないための身体づくりについて
トレーニングも一緒に実施します。

【栄養】たんぱく質の効果的なとり方について。レシピもプレゼント

【口腔】お口の健康を保つ秘訣。色変わりガムで噛む力を確認します
参加者にはお土産もあります。



リハビリ相談 ★ 要申込み

理学療法士・作業療法士による個別面談（1人30分）で、日常生活や運動方法のアドバイスをします。保健センターに来られない方は、自宅への訪問等個別に対応します。

対象	場所	日程	時間	申込
65歳以上 (町内在住)	保健センター	6/24(水)、7/22(水)	9:30~ 10:10~ 10:50~ (各時間1名)	随時
	三芳町役場	8/31(月)、9/15(火)		
	未来創造拠点 ルミナみよし	10/16(金)、11/25(水)、12/24(木) 1/18(月)、2/16(火)、3/18(木)		



大人の健康相談 ★ 要申込み

お一人1時間程度で保健師、管理栄養士が健康診断の結果や食事・運動に関する相談をお受けします。

対象	場所	日程	時間	定員	申込
町内在住者	三芳町役場	毎月第3水曜日	予約時に相談	各日6名	随時

初心者OK！代謝アップエクササイズ&適塩クッキング

★ 要申込み ※調理実習材料費500円

普段運動習慣のない方でも始めやすい運動の体験や調理実習を通して、健康的な生活習慣について学べる3日間1コースの教室です。保健師や管理栄養士による講話もあります。



対象	場所	日程	時間	定員	申込
20歳以上 (町内在住)	1・2日目…三芳町総合体育館	6/26(金)、7/3(金)、7/10(金)	10:00~11:30 ※3日目のみ12:30終了	各コース 20名 (先着順)	6月号広報参照
	3日目…中央公民館	9/18(金)、10/2(金)、10/9(金)			9月号広報参照

※通知者優先、9月コースは6月コース未参加者優先

ちょこっと 貯骨と貯筋をはじめよう！脚力UP講座 ★ 要申込み

生活習慣病予防等に関する知識や運動に関する講座を実施します。詳細は広報みよしでお知らせします。

対象	場所	日程	時間	定員	申込
20歳以上 (町内在住)	未来創造拠点ルミナみよし	10月コース	10:00~ 11:45	各コース40名 (先着順)	10月号広報参照
	竹間沢公民館	1月コース			1月号広報参照

気づいて守る！健康づくり教室～運動・栄養・お口をしっかりケア～ ★ 要申込み

フレイル状態の方に向けた、介護予防のための運動・栄養・口腔ケアの教室です。全5回で集中的に体力の向上を目指します。各コース定員に達した場合、優先度が高い方から先着順となります。

対象	場所	定員	申込
65歳以上 (町内在住)	竹間沢公民館	各コース20名	日時や申込等の詳細は 広報をご覧ください
	中央公民館		
	藤久保公民館		





自宅でやってみよう!

コバトンALKOOマイレージ

対象：18歳以上

スマートフォンを持って歩くだけで、自動で歩数を計測！
歩数に応じて貯まるマイレージポイントで素敵な景品を抽選で当てよう！
※ALKOOアプリ内の「コバトンALKOOマイレージ」への登録が必要です。



▼ 無料インストール



android



iPhone



歩く



抽選で賞品が当たる



アプリに関する問い合わせ先

コバトンALKOOマイレージコールセンター
TEL 0570-015566
(平日9:00~17:00)
メール info@kobaton-alkoo.com

サーキットトレーニング

1周約2分でできるトレーニングです。気軽にできて、全身の筋肉を鍛えることができます。下記の2次元コードから動画を見ることができますので、一緒にやってみましょう!

筋力アップ! 全5種類の筋力パワーアップトレーニング

パワーアップトレーニングプログラム
「いつでも・どこでも・無理なく」さあ、始めてみよう!

スタート
①~⑤のプログラムを1周~3周やってみて!
1周終わるごとに2分程度休憩してね。

① スクワット
ポイント 回数 10回
●猫背にならないように ●3秒かけて下がって、素早く立ち上がる
足裏全体に体重が乗るように。背筋をまっすぐ、膝もしっかり床に押し、上体前傾になるように意識する。

② ショルダープレス
ポイント 回数 10回
●猫背にならないように ●ボールを潰しながら
ボールを潰しながら両腕を上げる際に背筋はまっすぐにするように意識する。
※ボールが無いときはタオルを使用しましょう。

③ ニートゥーエルボー
ポイント 回数 左右交互に 10回
●右肘と左膝をつけ、続けて左肘と右膝をつける。
●1回ごとに背筋をまっすぐに戻す。
届かなくても届かそうとすることが大切。1回ごとに背筋をまっすぐに戻すことを意識する。

④ 片足スクワット
ポイント 回数 左右各 10回
●猫背にならないようにつま先はまっすぐ踵が浮かないように。
腰を斜め下後方へ落としていくイメージ。足裏全体に体重を乗せるように。最後はしっかりと体全体がまっすぐになるように意識する。

⑤ ニーアップ
ポイント 回数 左右交互に 20回
●猫背にならないように素早くもも上げる。
背筋はまっすぐ。上げる脚の付け根から膝頭、爪先はまっすぐ同じ向きになるように意識する。



▲運動の動画
「2分でできるサーキットトレーニング」



▲栄養の動画
「フレイル予防 ~たんぱく質をとろう~」

健康づくり手帳（介護予防手帳）

基本チェックリストでご自身の健康状態を確認したり、町の事業で実施する体力測定の結果や運動の記録をつけたりできる手帳です。健康増進課窓口や各事業等で配布しておりますので、健康づくりにお役立てください。



その他の社会資源

ラジオ体操

短い時間で、屋外開催できる「ラジオ体操」に賛同し、取り組んでいただける地域を募集しています。詳しくは、生活支援コーディネーター（社会福祉協議会）までお問い合わせください。

問い合わせ
生活支援コーディネーター (三芳町社会福祉協議会)
電話番号
258-0122
FAX
258-0180



ラジオ体操 実施場所	日程	時間
上富1区ゲートボール場	第2・3・4 水曜日	10:00～
上富3区 第2集会所前広場	第2・4 木曜日	9:00～
北永井2区 集会所前広場	毎日	6:30～
北永井3区 集会所前こども広場	第2・4 木曜日	9:30～
北永井3区 三芳団地こども広場	第1・3・5 木曜日	9:00～
藤久保1区 俣埜公園	毎週 火曜日	9:00～
藤久保2区 富士塚第2公園	毎週 火曜日	9:30～
藤久保3区 北松原第2公園	第1・3 木曜日	9:30～
藤久保4区 唐沢小学校 駐車場	毎日	6:30～
藤久保5区 第2集会所前広場	毎日	6:30～
藤久保6区 集会所横こども広場	毎週 水・日曜日	6:30～
竹間沢公民館前駐車場	毎週 月・木曜日	7:30～
みよし台 からさわ公園	毎週 月・水・金曜日	8:30～

※初めて参加される方は、実施時間についてお問い合わせください。
(季節によって実施時間が変更となる場所があります。)

総合体育館

最新のマシンを用意したフィットネスルームや難易度に応じたスタジオプログラムなどがあります。これらの利用には初回講習が必要です。65歳以上の方は、1回（2時間まで）200円で利用ができます。詳しくは、三芳町総合体育館にお問い合わせください。

名称	住所	電話番号
三芳町総合体育館	藤久保1100番地1	258-0311



▲三芳町総合体育館
ホームページ

公民館

地域の人と人をむすび、学習や文化活動を発展させるために、高齢大学を始め、さまざまな学級や講座を開催しており気軽に参加することができます。詳しくは、各公民館にお問い合わせください。

名称	住所	電話番号	FAX
中央公民館	北永井348番地2	258-0050	258-1833
竹間沢公民館	竹間沢555番地1	259-8311	259-8345

未来創造拠点施設

9月1日オープン予定。地域交流センター、ふれあいセンターの機能移転も行い、住民の仲間づくりや健康づくりなど様々なサービスを提供します。

愛称	住所
ルミナみよし	藤久保7237



ふれあいセンター事業

公式ラインに登録すると、実施する講座等の情報が送られてきます。



◀公式ライン
二次元コード

ささえあいみよし

ささえあいみよしでは、住民や民間企業などと協力しながら、支え合いの仕組み作りを進めています。

- ・庭木の手入れを手伝って欲しい。
 - ・高いところにある電球の交換をしたい。
 - ・家の近くに来てくれる移動スーパーを知りたい。
- ちょっとした困りごとなど、生活支援コーディネーターへお問い合わせください。

問い合わせ	電話番号	FAX
生活支援コーディネーター (三芳町社会福祉協議会)	258-0122	258-0180



医療・介護・地域資源検索システム

地域のサロン・サークル等の集える場所や介護予防の取り組みを行っている団体などをスマートフォンやパソコンで検索することができます。医療機関や介護事業所なども調べられます。



例えば、このような時にご利用ください

- ・集える場所を知りたい。
- ・介護予防の運動などができる場所を知りたい。
- ・配達サービスや移動スーパーについて知りたい。
- ・介護の相談窓口はどこか知りたい。



▲ 医療・介護・地域資源
情報提供システム

認知症簡易チェックサイト

家族・介護者向けサイト、本人向けサイトがあります。
早期発見のきっかけにチェックサイトをご活用ください。
チェック結果とともに相談窓口が表示されます。



▲ 認知症簡易
チェックサイト



三芳町こころの体温計

「こころの体温計」で、心のストレスをチェックしてみませんか？
三芳町の各種相談窓口の一覧も掲載しています。



▲ こころの体温計



地域包括支援センター

地域包括支援センターは、みなさんが住み慣れたまちで安心して暮らしていく為に必要な援助や支援をする地域の高齢者相談窓口です。心配事や悩みなどがありましたら、まずはご相談ください。

業務時間：月～土 8：30から17：15まで（年末年始、祝日除く）※土曜日は予約制です。

訪問等で職員不在の場合がありますので、**来所の際は事前にご連絡ください。**

名称	担当地区	住所	連絡先
地域包括支援センター 埼玉セントラル	上富・北永井全域 藤久保第3・6区	三芳町上富2177番地 (埼玉セントラル病院1階)	TEL:049-274-2080 FAX:049-274-2081
地域包括支援センター みずほ苑みよし	竹間沢・みよし台全域 藤久保第1・2・4・5区	三芳町竹間沢735番地1 (みずほ苑1階)	TEL:049-293-7341 FAX:049-293-7342

【発行・問い合わせ先】 三芳町役場 健康増進課 健康推進担当 令和8年6月発行
電話：049-258-0019（内線188～191） FAX：049-274-1051