

チェックシートでフレイル予防!

# 健康習慣 チャレンジブック



健康も  
気をつけて

特集インタビュー

アニマル浜口&浜口京子に学ぶ

人生100年時代を元気に生きる秘訣

## 特集インタビュー

アニマル浜口&浜口京子に学ぶ

# 人生100年時代を 元気に生きる秘訣

「気合だ！」の掛け声で知られるアニマル浜口さんと、  
オリンピックで活躍した浜口京子さん。

親子で前向きに挑戦し続ける姿は、多くの人に元気を届けてくれます。

人生100年時代を健康に楽しむための秘訣を、  
浜口親子に聞いてみました。

### アニマル浜口

島根県生まれ。17歳からボ  
ディビルを始め、1969年に  
プロレス転向。引退後は東京  
浅草にアニマル浜口トレー  
ニングジムを設立。「気合だ！」  
という掛け声でおなじみ。

### 浜口京子

東京都台東区生まれ。2004  
年のアテネオリンピックに女  
子レスリング72kg級の代表と  
して出場し、銅メダルを獲得。  
開会式では日本選手団の旗手  
を務めた。

——健康維持のために普段から  
心がけていることを教えてください

**アニマル** 僕は普段、レスリング道場で指導をして  
いますが、教える側も気合を入れて集中しな  
ければなりません。そのため、息が詰まるように感  
じることもあります。そんな時に大切なのが  
「笑って解放する」こと。笑いはただの笑いじゃ  
ないんだ。僕にとっては一種の呼吸法だよ。腹の  
底から声を出して笑うと、全身がリフレッシュす  
る。これが元気の源だ！

**京子** お父さんが笑うとみんなも元気になるね！

父は普段からエネルギッシュですが、その秘訣の  
一つが道場に来る若者たちとの交流だと思いま  
す。父はジムに行くと、一瞬で先生モードにス  
イッチが入り、真剣な表情になります。この  
「シャキッとする時間」を持つことが、元気の秘  
訣なのかもしれません。

**アニマル** 京子はいいいこと言うなあ！ 毎日一度は  
気合を入れる時間が必要。それに僕も京子もアス  
リートだから、ウエイトトレーニングは欠かせませ  
ん。僕は30分から1時間、軽いウエイトを使った  
トレーニングをしたり、ウォーキングをしたりして  
います。スクワットや腹筋を1日10回3セット取



り入れるなど、小さな積み重ねが大切だね。

**京子** 私たち親子は、よく食べ、よく動くことを大切にしています。特に食事はバランスが重要で、たんぱく質、野菜、炭水化物をバランスよくとるように心がけています。さらに、「おいしい、おいしい」と言いながら楽しく食べることも、健康にとって大切だと思います。

——日々、前向きに生きるための工夫はありますか？

**アニマル** 1日5分でも心を整理する時間を作る

ことかな。壁に点を書いた紙を貼って、その点をじっと見ることで気を集中させています。そして、好きな言葉を唱えることで、ポジティブな気持ちになれる。僕は本を読むのも好きなので、言葉の力からも元気をもらうこともあるよ。

**京子** 私はプレッシャーを感じたときは、体を動かしてリフレッシュします。30分ジョギングをすると、気持ちがすごく楽になるんです。走るのが苦手な人は、ゆっくり歩くだけでも十分効果がありますよ。実はアテネオリンピックの試合の前日も、この方法で心を整えていました。

**アニマル** どんな人でも力が入りすぎてはダメだ



ワッハッハ!!!

ずっとイキイキ。  
気合だ〜!!

し、抜きすぎてもダメ。リラックスしながら集中する、この絶妙なバランスこそが前向きに生きるコツだよ。

— 家族の中で意識している習慣はありますか？

**京子** 浜口家では、とにかくよく笑います。たまにケンカもしますが、それもコミュニケーションの一つですね。何より、お互いを褒め合う習慣があります。

**アニマル** そうだね。僕が元気がない時は京子が声をかけてくれるし、その逆もある。お互いに「すごいね！」と言い合うだけで、気持ちが前向きになります。

**京子** お父さん、今日も肩の筋肉、すごいね！

**アニマル** 京子もなかなかやるじゃないか！でも、まだまだ俺には敵わないぞ！

**京子** 私もトレーニングを頑張っているから負けないよ！

**アニマル** よし京子！ その調子だ！ 気合だー！

**京子** こんな具合で、ちょっとした褒め言葉がポジティブなエネルギーを生んでます。

— 年を重ねても元気に過ごすためのポイントは？

**アニマル** 健康法は人それぞれだから、自分に合うものを見つけることが大切。ウォーキングが合わないなら、ジムでの運動や水泳などで体を動かすのもいいね。

**京子** ご近所とのお付き合いも大切ですよ。我が家の近くに住む80代の女性は、毎日喫茶店に行き仲間とおしゃべりするのが元気の秘訣なんです。その交流が生きがいになっているのかもしれない。私自身、昔からご近所の方とは必ず挨拶をしますし、煮物などの料理をいただいたりすることもあったり、交流を大切にしています。

**アニマル** 家にじっとしているだけではなく、時には外に出て新鮮な空気を吸ったり、太陽を浴びたり、広い空を見上げて自分を解放してあげることも大切だな。例えば、東京都が主催するダンスやスポーツのイベントに参加するのもいいかもしれない。浜口家では、「三度の食事を楽しめて、一つ好きなことができれば、それが幸せ」という考えを大切にしています。好きなことを一つでも見つけられれば、前に進むエネルギーになるね。

## 浜口親子が大切にしていること

### 約束\_1

#### ワッハッハ と笑う

怒りは病気の根源！おなかの底から声を出して笑ってみよう！心も体もすっきり軽くなるぞ。

### 約束\_2

#### ストレスは 溜めない

ストレス解消にはウエイトトレーニング。短い時間でも体を動かすことでリフレッシュできます！

### 約束\_3

#### お互いを 元気づける

家族、友達、同僚、仲間や周りの人に元気づける言葉をかけてみよう。簡単にできて、みんな元気に！

# 健康習慣

## チャレンジブックの使い方

健康に長生きをするためには、

4つのテーマを軸に「フレイル」を予防することが大切！

ブック内では今日からできる、予防に有効な生活習慣を紹介しています。

フレイルとは？

年齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態



### 1. 食生活 P6

筋肉・体力の維持には、良好な栄養状態を保つことが重要。毎日、多様な食品をとって、栄養不足にならないようにしましょう。



### 2. 運動 P8

体力が低下すると出歩くことが面倒になり、生活全般に影響が及びます。日常的に運動を続け、体力を維持することが大切です。



### 3. 社会参加 P10

社会とのつながりが豊かだと、認知症にもなりにくいことが知られています。人とつながり、心にハリを持つことが大切です。



### 4. 歯と口の健康 P12

食べる楽しみに加え、表情などコミュニケーションにも影響します。高齢期には歯だけではなく、口腔機能の維持も必要です。

## 各テーマのページにある 習慣化チェックシートを活用しよう

- ①一番下は自分で書いてみましょう。
- ②最初は3日、次は2週間など無理のないペースでチェック。
- ③継続的にチェックしていき、習慣化を目指しましょう！

まずは3日挑戦

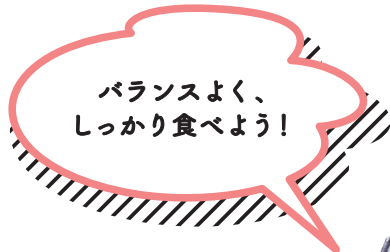
次は  
2週間  
おきに！

自由  
記入欄

習慣化チェックシート

- |                          |                              |  |  |  |  |
|--------------------------|------------------------------|--|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> | 1日3食、決まった時間に食べている            |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | 「さあにややか(に)いただく」から1日7歳以上とっている |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | 毎日1品、たんぱく質のおかずをとっている         |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | 先週中に家族や友人・知人と一緒に食事をしている      |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> | 1日350g以上の野菜をとっている            |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> |                              |  |  |  |  |

# おいしく食事を見直そう



人生にとって楽しみの一つとも言える「食べること」。  
低栄養を予防するためにも、食事はしっかりとる必要があります。  
まずは3つのポイントを意識してみましょう。

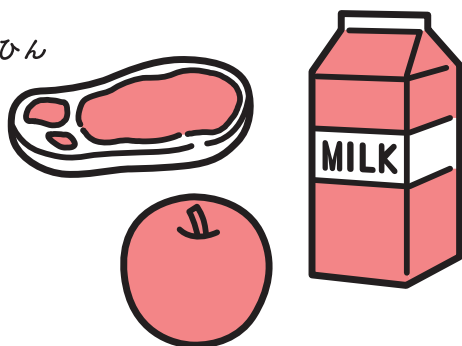


## #01 いろいろな食材を食べる

- さかな
- あぶら
- にく
- ぎゅうにゅう
- やさい
- かいそう
- いも
- たまご
- だいちせいひん
- くだもの

「さあにぎやか(に)いただく」を意識した献立に

1日3食、決まった時間に食べましょう。また、食材をバランスよくとるために、左から「1日最低4点」「できれば7点」を意識するようにしましょう。



※出典：東京都健康長寿医療センター研究所  
ロコモチャレンジ! 推進協議会

## #02 たんぱく質をとる

1日に必要なたんぱく質量の目安  
1.0~1.2g×体重(kg)を意識

肉・魚・卵・牛乳などのたんぱく質を含む食材を組み合わせ、毎食片手に乗るくらいの量を食べるようにしましょう。



お手軽!  
たんぱく質  
摂取のヒント

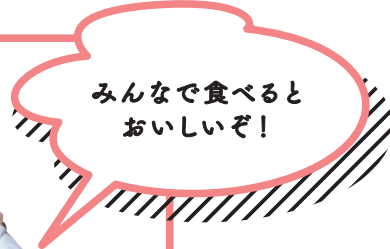
魚の缶詰は手軽に魚を使いたい、たんぱく質をとりたいというときに便利です。長期保存可能なので非常食にも。

※塩分が多いもの(蒲焼、味噌煮など)は、缶詰の残り汁は飲まないようにするほか、野菜と一緒に食べるのがおすすめ!

## #03 一緒に食べる

みんなでおいしく、楽しく食べよう

食べることは、身体だけでなく心の栄養にもつながります。家族や友人・知人と会話を楽しみながら、一緒に食事をする機会を大切にしましょう。地域の料理教室や会食会などもおすすめです。



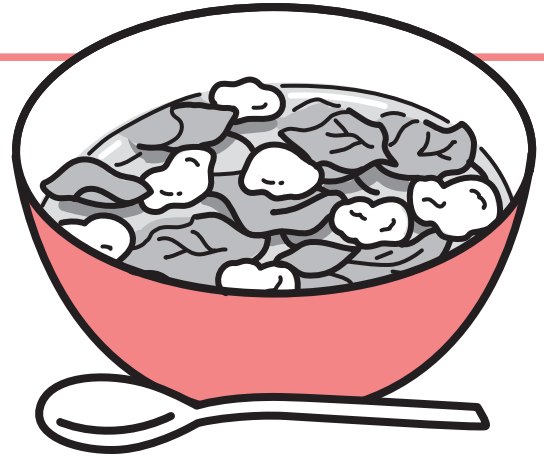
献立づくりは「『食べる』フレイル予防」も参考に!

## 1日の食事に野菜をもう一皿プラス!

1日に必要な野菜摂取量は350gですが、目標量をとるためにあと1皿分(※70g)の野菜摂取が必要です。

簡単レシピで野菜を補いましょう。

※出典:令和元年東京都民の健康・栄養状況調査  
東京都保健医療局「野菜、あと一皿!」



### たっぷりキャベツ入り

#### 炒め卵スープ

##### <材料(2人前)>

キャベツ 140g (2~3枚) / 卵 2個  
ラード又はオリーブ油 小さじ2  
鶏ガラスープ 400cc

以下、調味料A

日本酒 大さじ1 / 塩 小さじ4分の1  
砂糖 小さじ5分の1 / こしょう 少々  
しょうゆ 少々

##### <作り方>

- ①キャベツは2cmくらいのザク切りにする。
- ②卵は割りほぐしておく。
- ③フライパンにラード(又はオリーブ油)を入れて熱し、2の卵を入れて香ばしく焼きながらサククリと混ぜる。
- ④3に鶏ガラスープと調味料Aを入れ、1のキャベツも加え、3分ほど煮る。
- ⑤味を整えて、器に盛り付ける。



3人の料理人による  
「野菜たっぷり!簡単レシピ」で  
野菜料理を作ろう

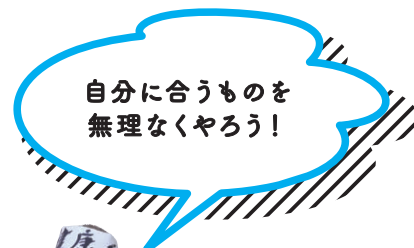
## 習慣化チェックシート

	／	／	／	／	／
<input type="checkbox"/> 1日3食、決まった時間に食べている					
<input type="checkbox"/> 「さあにぎやか(に)いただく」から1日7点以上とっている					
<input type="checkbox"/> 毎食1品、たんぱく質のおかずをとっている					
<input type="checkbox"/> 定期的に家族や友人・知人と一緒に食事をしている					
<input type="checkbox"/> 1日350g以上の野菜をとっている					
<input type="checkbox"/>					

# こまめに体を動かそう

いきなりハードな筋トレやスポーツを始める必要はありません。  
まずは、今よりも10分多く体を動かしてみましょう！  
普段の生活の中で「プラス10」を習慣づけることで、  
体力・筋力の維持を目指すことができます。

詳細は「高齢者版  
アクティブガイド  
(2023)」へ



## 日常の動きにちょっとしたトレーニングをプラス 気づいた時にすぐできる“ちょットレ”アイデア

ラジオ体操で、  
楽しく1日を始めよう  
さあ1,2,3♪



6:30

9:00



起床後は  
ラジオ体操で体ほぐし



窓拭きや床掃除で  
全身運動

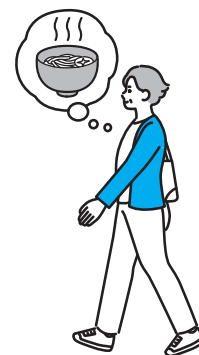
フィットネス動画  
「だれでもフィットネス」で、  
運動量アップ！



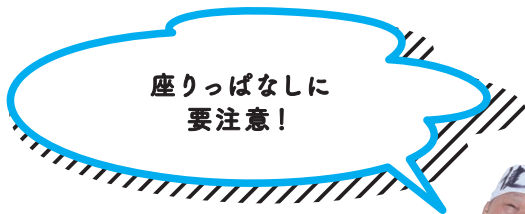
12:00



30分ごとに立って  
首・肩ストレッチ



ランチは  
少し遠い店へ



### さらにアクティブに！

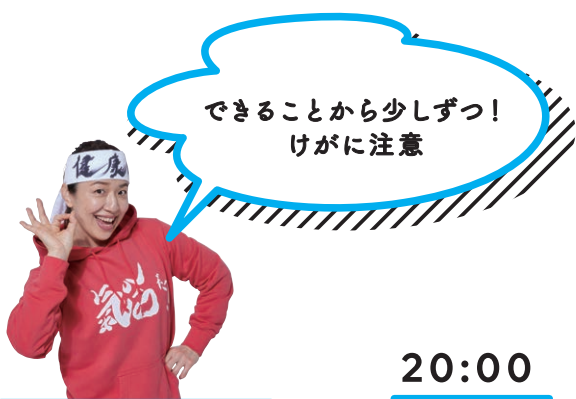
毎日3分、1週間のプログラム  
「とめよフレイル」で無理なく運動！





# 習慣化チェックシート

	/	/	/	/	/
<input type="checkbox"/> 30分に1度は立ち上がるよう心がけている					
<input type="checkbox"/> 積極的に階段を使っている					
<input type="checkbox"/> 近所は徒歩で移動している					
<input type="checkbox"/> 定期的にストレッチや下肢の筋トレを行っている					
<input type="checkbox"/> 1日平均6000歩以上、歩いている					
<input type="checkbox"/>					



スポーツで健康増進!  
「TOKYO style」で  
身体活動量をチェック

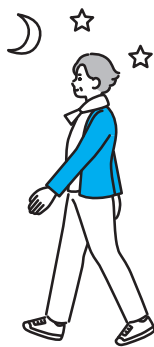
20:00

21:00

22:00



家事をしながら  
かかと上げ下げ



夜の散歩がてら  
ウォーキング



テレビを  
見ながら筋トレ



就寝前に  
ストレッチを

「トーキョーウォーキングマップ」で  
東京中をウォーキングしてみよう

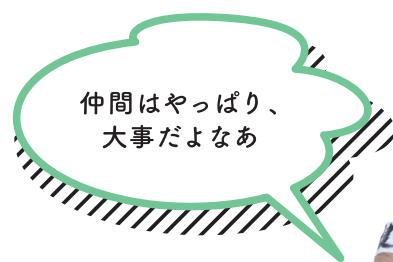


日頃の練習の力試しに「シニア健康  
スポーツフェスティバル」に挑戦!



# 楽しく社会とつながろう

社会とつながりを持つことは、生活にハリをもたらし、こころの健康だけでなく認知症の予防につながります。東京都には社会とつながる場がたくさんあるので、ぜひ活用してみてください。



## タイプ別おすすめ 東京都の取り組み

まだまだ仕事が  
したいという方には



東京しごとセンターシニアコーナーや  
シルバー人材センターを活用しましょう。

シニアコーナーでは55歳以上の方を対象に就業相談などを行い、シルバー人材センターでは60歳以上の方の生きがい就業を支援します。



ボランティアに  
興味がある方には



「東京ボランティアレガシーネットワーク」なら  
ぴったりなものが見つかります。

スポーツや観光、福祉や国際交流など、多彩なボランティア情報を紹介。ユーザー登録すると便利な機能を利用することもできます。



## 東京都シルバーパスを使いましょう

70歳以上の都民の方は、いつでも最寄りのバス営業所等で『東京都シルバーパス』を購入できます。都内の民営バス、都営バスなどの路線バスのほか、都営地下鉄、日暮里・舎人ライナー、都電などを利用できます。普段のお出かけに、旅行に、ぜひご活用ください。



# 習慣化チェックシート

	／	／	／	／	／
<input type="checkbox"/> 2～3日に1回以上外出をしている					
<input type="checkbox"/> 親しく話ができる近所の人がいる					
<input type="checkbox"/> 家族以外に気軽に話せる知人がいる					
<input type="checkbox"/> 定期的に参加するコミュニティが、1つ以上ある					
<input type="checkbox"/> ボランティアなど社会貢献活動に挑戦している					
<input type="checkbox"/>					

誰かと一緒にスポーツを  
したいなと思った方には



生きがいを見つけたい！  
と思った方には



「都民スポレクふれあい大会」に  
参加してみてもいい？

スポーツ・レクリエーションの競技大会を都内の体育館や公園等で開催しています。個人で参加できるオープン種目もあります。



「地域参加のトピラ」のサイトから  
ご自身に合う活動を探してみてもいい？

地域のイベントやボランティア等を掲載。4月中旬に「100年活躍ナビ」としてリニューアルし、地域の情報をよりわかりやすく紹介します。



## 生涯学べる100歳大学 「東京都立大学プレミアム・カレッジ」

東京都立大学では、学び直しに対する後押しとして、50歳以上のシニア世代の方々を対象とした「プレミアム・カレッジ」を開講しています。緑豊かな南大沢キャンパスで、「首都・東京をフィールドに学ぶ」をテーマとした幅広いカリキュラムを通じて仲間と学びや交流を深めてみませんか。



# いつまでも歯を健康に保とう

ささいなこととして見過ごされがちな歯や口の健康ですが、実は全身の健康を支える大きな要素。定期的な歯科健診の受診や、歯と口のケアを心がけましょう。

体の健康は、  
歯の健康から！



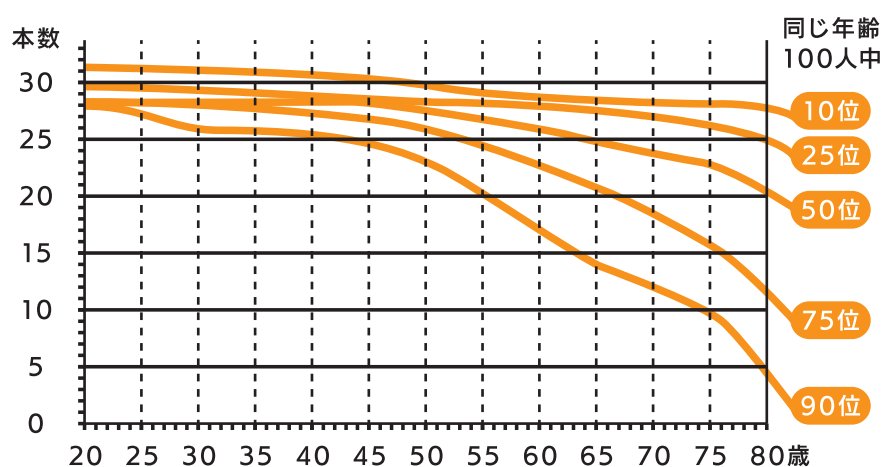
チェックしよう！

年齢と残っている歯の本数が交わる線があなたの順位。例えば、65歳で歯が25本の人は同年齢100人のなかで50位ということになります。

むし歯や歯周病を放置することは、歯を失う原因にもなります。歯科健診を定期的に行きましょう。

出典：東京都発行ポスター「歯の話」Vol.2

## あなたの歯はいま何本ありますか？



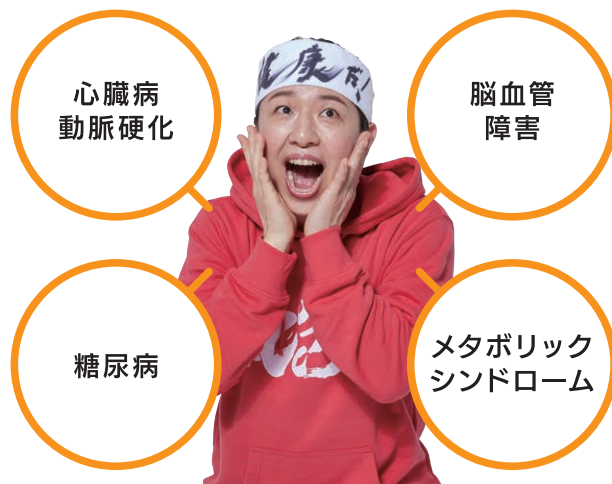
## 知っておこう！「歯周病」の怖さ

### 「歯周病」はどんな病気？

細菌感染によっておこる歯の周りの組織の病気です。歯ぐきが赤く腫れたり、歯みがきの時に出血したりします。

### 「歯周病」のリスクは？

歯を失う原因で最も多いのが歯周病。歯周病はさまざまな病気と関係しています。糖尿病を悪化させるなどのリスクも。

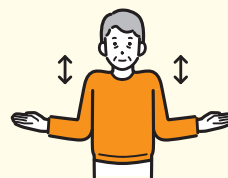


## やってみよう！ お口の体操

飲み込む機能が低下すると食べられる食品が減り、体の免疫力低下などを引き起こしてしまいます。食事の前にこの体操で、全身や飲み込む時の筋肉のリラクゼーションをしてみましょう。



① 深呼吸



② 肩の上下運動



③ 首を左右に回す

## 習慣化チェックシート

	/	/	/	/	/
<input type="checkbox"/> 定期的に歯ぐきの状態をチェックしている					
<input type="checkbox"/> フッ化物配合歯みがき剤で歯をみがいている					
<input type="checkbox"/> デンタルフロスを使用している					
<input type="checkbox"/> 毎日、お口の体操をしている					
<input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けている					
<input type="checkbox"/>					

## 歯みがきを見直して歯を健康に！



詳細は  
こちら

### ①就寝前は特に丁寧に磨こう

就寝中は、唾液の分泌量が少なく自浄作用が働きにくいので、就寝前は丁寧にみがくようにしましょう。汚れが溜まりやすい歯と歯ぐきの境目は要チェック。

### ②歯みがき後のうがいは控えめに

フッ化物配合の歯みがき剤には、むし歯を予防する効果があります。歯みがき後の過度なうがいは、唾液中のフッ化物濃度が早く低下してしまうので注意を。

### ③フロッシングでみがき残しを防ごう

補助器具としてデンタルフロスの使用もおすすめ。ただし誤った使い方は歯ぐきを傷つけてしまうので、歯科医師や歯科衛生士のアドバイスを受けましょう。

疲れている日も  
あるけど、  
気合だー！



④ あっぷっぷーの  
後すぼめる



⑤ イー、ウーを  
繰り返す



⑥ 舌を突き出し  
奥へ引っ込める



⑦ 舌を左右の  
口角にタッチする



⑧ 最後に  
再度深呼吸

詳細はこちら



# 健康ノート

日々健康に過ごすには、定期的に自分の体重や血圧を測り、記録しておくことが大切です。体調維持にも役立ち、すぐに変化に気づくことができます。



## 体の現在の状態を知ろう

体の状態を知る指標の1つにBMIがあります。BMIとは体格を表す指標です。下の算出式から自分のBMIを計算してみましょう。65歳以上の高齢者の目標数値は若い方より高い21.5～24.9です。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

やせ	ふつう	肥満
BMI < 18.5	18.5 ≤ BMI < 25	25 ≤ BMI

身長	cm
体重	kg
BMI	

## 1カ月に1度は自分の状態を記録しよう

日付	身長	体重	BMI	血圧	
				最高	最低
/					
/					
/					
/					
/					
/					

## 健康診断の結果を元に糖尿病のリスクを調べられます

お手元に健康診断の結果を準備し、糖尿病リスクをチェックしてみましょう

私のHbA1c\* は  %

私の空腹時血糖値\* は  mg/dL

\*HbA1c(ヘモグロビンA1c):過去1～2カ月の血糖の状態を示す値  
\*空腹時血糖値:10時間以上絶食したときの血糖値

① 写真で入力してください、どちらか片方でもチェックできます。

あなたの糖尿病リスクは…

**チェック!**



東京都のウェブサイトでは、健診結果を入力するだけで、糖尿病リスクを調べることができます。自分の状態をチェックしてみましょう。

# 習慣化チェックシート一覧

各テーマのチェックシートをまとめました。

全体的にバランス良く達成できているか、確認してみましょう。

## 食生活

<input type="checkbox"/> 1日3食、決まった時間に食べている
<input type="checkbox"/> 「さあにぎやか(に)いただく」から1日7点以上とっている
<input type="checkbox"/> 毎食1品、たんぱく質のおかずをとっている
<input type="checkbox"/> 定期的に家族や友人・知人と一緒に食事をしている
<input type="checkbox"/> 1日350g以上の野菜をとっている
<input type="checkbox"/>

## 運動

<input type="checkbox"/> 30分に1度は立ち上がるよう心がけている
<input type="checkbox"/> 積極的に階段を使っている
<input type="checkbox"/> 近所は徒歩で移動している
<input type="checkbox"/> 定期的にストレッチや下肢の筋トレを行っている
<input type="checkbox"/> 1日平均6000歩以上、歩いている
<input type="checkbox"/>

## 社会参加

<input type="checkbox"/> 2～3日に1回以上外出をしている
<input type="checkbox"/> 親しく話ができる近所の人がいる
<input type="checkbox"/> 家族以外に気軽に話せる知人がいる
<input type="checkbox"/> 定期的に参加するコミュニティが、1つ以上ある
<input type="checkbox"/> ボランティアなど社会貢献活動に挑戦している
<input type="checkbox"/>

## 歯と口の健康

<input type="checkbox"/> 定期的に歯ぐきの状態をチェックしている
<input type="checkbox"/> フッ化物配合歯みがき剤で歯をみがいている
<input type="checkbox"/> デンタルフロスを使用している
<input type="checkbox"/> 毎日、お口の体操をしている
<input type="checkbox"/> 定期的に歯科健診を受けている
<input type="checkbox"/>

広報東京都 増刊号  
令和7年3月6日発行

編集・発行  
東京都政策企画局戦略広報部戦略広報課  
新宿区西新宿二丁目8番1号  
電話番号 03-5388-3093



印刷物規格表 第1類  
印刷番号(6)63

監修:医療法人社団健長会  
お茶の水健康長寿クリニック  
院長 白澤卓二



WEB広報東京都

# あなたは大丈夫？

## フレイルリスク度セルフチェック

体力	1	この一年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	2	1kmぐらいの距離を 不自由なく続けて歩くことができますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	3	目は普通に見えますか (注:眼鏡を使った状態でもよい)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	4	家の中でよくつまづいたり、滑ったりしますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
栄養	7	最近、食欲はありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	8	現在、たいていの物は噛んで食べられますか (注:入れ歯を使ってもよい)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	9	この6か月間に3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	10	この6か月間に、以前に比べて からだの筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
社会	11	一日中家の外には出ず、 家の中で過ごすことが多いですか	<input type="checkbox"/> いいえ	<input type="checkbox"/> はい
	12	ふだん、2～3日に1回程度は外出しますか (注:庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない)	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・ 好きでやっていることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、 別居家族または親戚はいますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ



チェック結果をふまえて、東京都福祉局「介護予防・フレイル予防ポータル」でフレイル予防を始めましょう。

チェック結果

点

回答欄の右側(枠内)にチェックがついたら1点。

4点以上の場合には要注意です。

出典:東京都健康長寿医療センター研究所