

ならしの健康通信 令和7年度版

習志野地域・職域連携推進協議会

健康・安全な職場づくりを目指して ～働き世代からのフレイル予防を！～

フレイルとは・・・

高齢者において生理的予備能力が低下し、要介護の前段階(虚弱)になった状態
フレイル予防の重要性・・・

フレイル(虚弱)は、誰にでも起こりうる
身近な変化です。
働き盛りの頃から、
口腔ケア・社会参加・運動習慣・栄養管理
を意識することで、要介護の時期を
遅らせることができます。



(1) フレイル予防～口腔ケア～

オーラルフレイルとは、口の働き（噛む・飲み込む・話すなど）が弱くなることで、心身の衰えにつながる状態のことです。

次のことを行うことで、オーラルフレイル予防ができます。

1. 定期的な歯科健診
むし歯や歯周病の早期発見・治療や口腔機能の状態チェック。
2. 毎日の適切な口腔ケア
正しいブラッシングや歯間ブラシや糸ようじの使用。舌の清掃や入れ歯の適切な清掃。
3. 口腔機能訓練
パタカラ体操、あいうべ体操などの口腔体操や舌の筋力トレーニング。
4. 咀嚼訓練
ガムを噛むことにより噛むために必要な筋肉を鍛えることができます。
1日2回（朝と夜）、2分間はリズムを決めて、3分間は自由に、計5分間ガムを噛む。
5. その他 かかりつけ歯科医を持ち、相談できる関係性を築く。



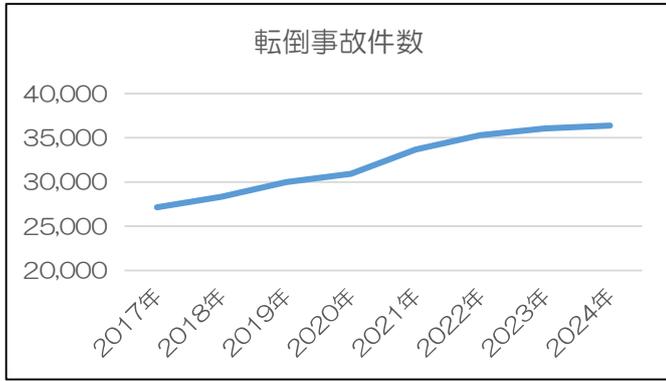
八千代市歯科医師会「ガム噛みトレーニング」

URL : <https://yashi.or.jp/archives/1352>

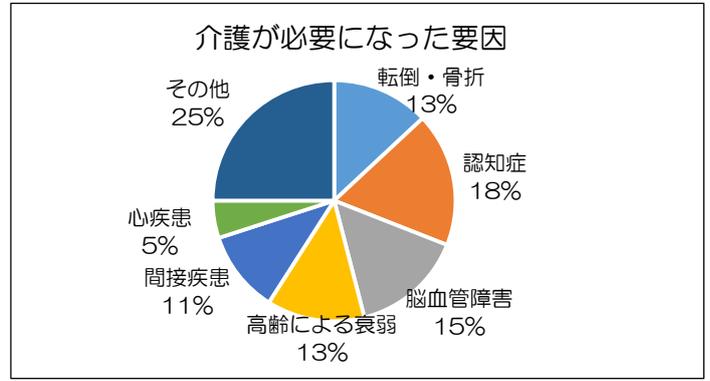


(2) フレイル予防～運動習慣～ 今日からはじめる「職場での運動習慣」

加齢により筋力やバランス感覚が低下すると、わずかな段差や滑りやすい床でも転倒しやすくなります。働くシニア世代が増える中、労働災害の中でも転倒事故は年々増加しています。特に65歳以上の転倒は、介護が必要になるきっかけとなることもあるため注意が必要です。



出典：厚生労働省 労働災害発生状況



出典：内閣府 令和4年版高齢社会白書

簡単にできる体力チェック

●片足立ちテスト

方法 両手を腰に当てて、左右どちらかの足を5cm以上床から浮かせた瞬間から測定を始めます。安全のために壁や手すりの近くで行ってください。

次のいずれかが起きたら測定終了です：

- ・浮かせた足が床に触れたとき
- ・立っている足が動いたとき
- ・手が腰から離れたとき



判定 合格ライン

年齢	60秒以上	
60歳未満	60秒以上	
60歳台	50秒以上	45秒以上
70歳台	35秒以上	30秒以上

転倒危険ライン：20秒以下

●椅子からの立ち上がりテスト

方法 安定した椅子（座面の高さ 約40cm）に浅く腰かけます。

足は肩幅に開き、腕は胸の前で組みます。

左右どちらかの足を床から浮かせ、片足だけで立ち上がります。

判定 片足で立てない場合は、下半身の筋力が低下している可能性があります



職場で行うかんたんエクササイズ

- 階段を使う：エレベーターの代わりに階段を使ってみましょう。
- すきま時間にできる運動
 - かかと上げ運動：壁や椅子などに軽く手を添えて、バランスをとります。両足をそろえて立ち、かかとをゆっくり持ち上げて、つま先立ちになります。1～2秒キープしたら、ゆっくりとかかとを下ろします。これを10～20回繰り返します。



- もも上げ運動：安定した場所（壁や机のそば）に立ち、軽く手を添えます。片足をゆっくり前に持ち上げ、太ももが床と平行になるくらいまで上げます。※無理のない高さでOK。腰が反らないように注意。そのまま1～2秒キープして、ゆっくり足を下ろします。左右交互に、10回ずつを目安に行いましょう。※自信のない方は椅子に座って行ってよい



- 片足立ち：左右それぞれ1分間を、1日3回を目安にやってみましょう。途中でぐらついて足がついてもOKです！
- 自宅でスクワット（1日10～30回程度）を行うと更に効果的です。



職場での運動を取り組みやすくする工夫

ちょっとした仕掛けで、職場の運動習慣づくりがぐんとやりやすくなります。毎日の業務の中に、自然と体を動かす時間を取り入れてみましょう！

アイデア例：

- 業務の中に「体操の時間」を取り入れる
例) 朝礼や会議のあとに、みんなで簡単な体操1～2分！
⇒ 気分転換にもなって集中力アップにもつながります。
- 昇降デスクや「立って行う会議」の導入
⇒ 座りっぱなしを減らすだけで、腰痛や肩こり予防にも効果的です。
- 歩数ランキングを導入（部署対抗など）
チーム対抗で「歩数チャレンジ」を行うと、楽しみながら運動量が増えます！
⇒ スマホや活動量計で手軽に記録できます。



ちょっとした工夫が、職場全体の健康意識を高めます！



膝や腰など体に痛みがある場合には、無理に運動せずに整形外科など受診し、適切な指導を受けましょう！

(3) フレイル予防～社会参加～

社会との関わりは、心身の健康を保ち、将来の介護予防にもつながります。働き盛りの今こそ、地域活動や趣味の集まり、ボランティアなどに参加し、人とのつながりを持つことが大切です。



(4) フレイル予防～栄養管理～

フレイル予防は毎日の食事から！

食事で気を付けたい4つのポイント

ポイント① 一日3食しっかり食べる

3食とることで必要なエネルギーやたんぱく質をとりやすくなります。

また、一日3回の食事を規則正しくとることは、生活リズムを整えるうえでも重要です。



ポイント② 主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べる

“主食だけ”“おかずだけ”では必要な栄養素が不足してしまいます。栄養素にはそれぞれ異なった役割があり、健康の維持にはどれも欠かすことができません。

主食 ごはん、パン、麺類など

主菜 魚や肉、卵、大豆製品など

副菜 野菜、きのこ、いも、海藻など

+牛乳・乳製品、果物も忘れずに！



ポイント③ いろいろな食品をまんべんなく食べる

主食に加え、下の10品目の食品を毎日食べることで、様々な栄養素をとりやすくなります。一日7品目以上が目標です。食べたものの✓マークをなぞり、自分の食事の癖を確認してみましょう！

さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻		芋	卵	大豆	果物
✓	✓	✓	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓

東京都健康長寿医療センター研究所開発の食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとり、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案

ポイント④ たんぱく質を意識してとる

筋力を維持して足腰の衰えを防ぐためには、毎日の食事で筋肉の材料となる「たんぱく質」を積極的にとることが重要です。

【一日の目安量】

目安は片手に載るくらい



魚 80g



肉 70g



牛乳 200ml



卵 1個



納豆 1パック

一日3食のなかで
配分して食べましょう！

イベントを開催して
講師を呼びたいときは...

出前講座のご案内

健康に関する講演の企画時に、だれに来てもらうか、予算をどうするか、どうやって依頼しようかなど、悩むときは、市役所の出前講座を活用することができます。詳細は各市ホームページをご覧ください。

習志野市 [習志野市 まちづくり出前講座 検索](#)

八千代市 [八千代市 まちづくりふれあい講座 検索](#)

鎌ケ谷市 [鎌ケ谷市 まなびい大学講師派遣事業 検索](#)



習志野市



八千代市



鎌ケ谷市

ならしの健康通信 令和8年3月 習志野地域・職域連携推進協議会 発行

習志野地域・職域連携推進協議会は、行政等の地域保健と職域保健が手をつなぎ、地域の皆さんが、生き生きと働くことができるような体制づくりを目指して活動しています。

【参加団体】 習志野市・八千代市・鎌ケ谷市の各医師会、歯科医師会、薬剤師会、習志野商工会議所、八千代商工会議所、鎌ケ谷市商工会、船橋労働基準監督署、船橋地域産業保健センター、東葛南部圏域地域リハビリテーション広域支援センター、習志野市、八千代市、鎌ケ谷市、千葉県習志野健康福祉センター

問い合わせ・事務局：千葉県習志野健康福祉センター地域保健課 047-475-5153