

健康プラス+



川越市では、令和7年3月に「健康かわごえ推進プラン（第3次）」を策定しました。

このプランは、市民の皆さまが主役であり、乳幼児から高齢者までそれぞれの世代にあった健康づくりの取組を確認できるようにしています。ご自分やご家族の健康づくりにぜひご活用ください。

このプランは、川越市のホームページにもあります→



ライフコース

高齢者

みの 稔りの世代（高齢期）

人生100年時代と言われている今、自由な時間で余暇を楽しむなど、自分のために生活することができる時期です。

積極的に地域行事等に参加することや社会との交流等で、自分なりの生きがいを持ち、人生を豊かにしましょう。それが、健康寿命の延伸にもつながります。



自分なりの生きがいを持ちましょう

「生きがい」とは、生きることの喜びや張り合い、生きる価値等を意味する言葉です。

生きがいがあると元気がになり、日々の生活も活動的になるとともに、身体的な面でも健康の維持につながる可能性があると言われています。

しかし、一言で「生きがいを持つ」と言っても一人ひとりの「生きがい」は多種多様です。まずは、自分なりの「生きがい」を見つけることから始めてみませんか。

『趣味を持つ』

新しいことにチャレンジしてみるのもよいですね。

- ・習い事に挑戦！
- ・健康づくりも兼ねてウォーキングなど



『家族や友人との時間を楽しむ』

- ・家族団欒や友人とのランチなどで会話を楽しむ
- ・スポーツや趣味を一緒に楽しむ
- ・旅行に行く



『ボランティア活動に参加する』

社会貢献をして地域に役立つことは、大きな充実感も得ることができます。



『積極的に「外出」しましょう』

外出の機会が減っている方はいませんか？ 外出機会が多いほど、身体の機能を維持することができると言われています。

いつまでも元気でいるために、積極的に「外出」しましょう。



★今日からあなたもフレイル予防★

いつでもどこでもできる筋力体操

★スクワットなどの筋力トレーニングを無理のない範囲で毎日の習慣に★

- ① 開眼片足立ち：床につかない程度に、片足を上げる。
- ② 関節の曲げ伸ばし：背筋を伸ばし、片足の膝をゆっくり伸ばして止め、ゆっくり元に戻す。
- ③ スクワット：膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように、お尻を後ろに引く。

※骨、関節、筋肉等の運動器の障害のために、介護が必要となる危険性が高い状態である「ロコモティブシンドローム」を予防するためにも、積極的に筋力体操を行いましょう！



おいしく 楽しく まんべんなく食べましょう

食事量や体重が減ってきたら要注意。

低栄養を予防するためにも、1日3食、いろいろな食材を「まんべんなく」食べることが大切です。

主食・主菜・副菜をそろえてバランスよく食べること、特に「主菜」が重要です！！

副菜

(野菜、海藻、きのこ、芋など)

主食

(ごはん・パン・麺類など)



主菜

(肉・魚・卵・大豆製品など)



筋力維持のため、
肉・魚・卵・大豆製品の
どれか1品以上を
毎食取りましょう！

いつまでも^{けんこう}健口でいるため、お口の体操に取り組みましょう ～オーラルフレイルにも注意～

「オーラルフレイル」は、「かむ」「飲み込む」「話す」などの口の機能が加齢等により低下することや食の偏りなどを含む「フレイル」の一つです。

●^{けんこう}健口体操に取り組んでみましょう 【あいうべ体操】

口の周り等を鍛えると、口の機能が改善され、美味しく安全に食べられるようになります。



「あー」と
口を大きく
開く

「いー」と
口を大きく
広げる

「うー」と口
を強く前に
突き出す

「べー」と舌
を突き出し
下に伸ばす

※口を大きく、ゆっくり、はっきり動かして、
口の機能をアップさせましょう

●歯や口の事で困ったことがあるときは、
「かかりつけ歯科医」に相談しましょう