

フレイルを予防しよう!

～ごうつきいきチャレンジ～

■期間 令和8年4月1日(水)から令和9年3月31日(水)まで

■チャレンジ手順 測定・改善(栄養&口腔)・改善(運動&社会参加)からそれぞれ1コース、合計3コースを選んで、1か月間チャレンジする

■コース概要

コースNo.とコース名		達成基準	コース内容	生きいき手帳	記録票記入方法	
測定	①体重チェック	20日以上	毎日同じ条件で決まった時間に体重を測定し、記録する	21ページ	体重を記入	
	②血圧チェック	20日以上	毎日朝と夕または寝る前の2回、血圧を測定し、記録する	20ページ	血圧を記入	
	③歩数チェック	20日以上	毎日歩数を測定し、記録する	44 79ページ	歩数を記入	
改善	栄養 & 口腔	④欠かさずたんぱく	20日以上	1日3回食事をとり、毎食たんぱく質性食品を食べる	46ページ	食べた食事に○
		⑤主食・主菜・副菜	20日以上	1日3回の食事のうち、2回以上は主食・主菜・副菜をそろえて食べる	45ページ	そろった食事に○
		⑥こまめに水分	20日以上	1日3回の食事にあわせて、コップ1杯のお茶または水を飲む	65ページ	飲んだ食事に○
		⑦えんげ体操	20日以上	食事の前に1日1回以上はえんげ体操を行う	55 56ページ	体操した食事に○
	運動 & 社会参加	⑧ストレッチ	20日以上	1日3セット、5種類のストレッチを行う	77ページ	実施した日に○
		⑨筋力アップ	20日以上	1日3セット、上級または中級の筋力運動を行う	78ページ	実施した日に○
		⑩ステップ運動	20日以上	1日3～10分、ステップ運動を行う	79ページ	実施した日に○
		⑪外に出かけよう	週3日以上	1週間に3日以上は外出する	44ページ	外出した日に○

※運動前や運動中に体調が悪くなった場合は、運動を中止してください。
※慢性疾患のある方は、かかりつけ医と必ず相談してください。

賞

3コースに1か月間取り組み、そのうち2コース以上達成した方には、
介護予防ポイントシール1枚進呈

*シール交換を希望される方は、江津市役所健康医療対策課へ記録票を提出してください。
*令和7年4月分を提出された方にも介護予防ポイントシール1枚進呈します!

【記録票】 各地域コミュニティ交流センター、江津市役所健康医療対策課、桜江支所にあります。
市ホームページよりダウンロードもできます。各自コピーしてお使いください。

個人情報の扱いについて

- 提出していただいた記録票に掲載の個人情報は、健康づくりのための保健事業以外の目的にはいっさい使用いたしません。
- 回収した記録票につきましては、責任を持って廃棄処分いたします。

【お問い合わせ】 江津市役所健康医療対策課 TEL0855-52-7935