CHIYODA CITY NEWS
広報 千代田
Vol.1669
令和8年（2026年）
8月/5日



いつまでも自分らしく年齢を重ねる

フレイル予防

Contents　―今号の主な内容―

4　高齢者等安心居住支援家賃助成を行っています　4　エアコン購入費用助成の申請はお早めに　8･9　国際交流フェア2026

発行=千代田区　編集=広報広聴課　〒102-8688九段南1-2-1☎03-3264-2111（代表）FAX03-3239-8604 区HP:https://www.city.chiyoda.lg.jp

いつまでも自分らしく年齢を重ねる

フレイル予防



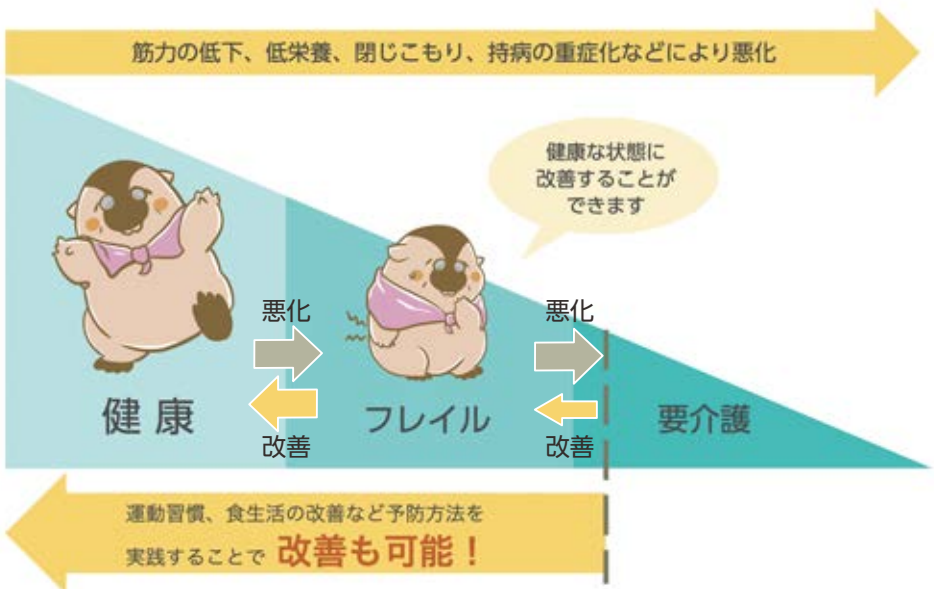
千代田区一体的実施事業
公式キャラクター
もっとくん　まーもちゃん

年齢を重ねると“カラダ”や“ココロ”に変化が起きるものです。変化を受け入れつつ、いつまでも元気でいられたら、もっと自分らしく、もっと楽しく人生を過ごすことができるのではないでしょうか。最近よく耳にする「フレイル予防」は、健康を維持するために効果的とされています。誰にでもいつかは訪れる、みんなで知っておきたいフレイルの予防についてご紹介します。

問保険年金課後期高齢者医療係☎03-5211-4206

フレイルとは?

高齢期に体力や気力、認知機能など、体と心の機能が低下し、将来介護が必要になる危険性が高くなっている、「健康」と「要介護」の“中間の状態”です。早く気付いて予防することで心身の状態の維持、改善が期待できます。フレイル予防は、健康寿命の延伸につながります。



■一体的実施事業

区では令和6年度から、保健事業部門と介護予防部門が一体となり、「フレイルを予防し、健康寿命を延伸する!」という共通目的に向かって、一体的実施事業を推進しています。

■「千代田区　健康増進のための高齢者支援事業」

「フレイルを予防する」「フレイルになっても健康な状態に戻る」ために役立つ事業を紹介している冊子です。区役所2階の保険年金課窓口や、各出張所で配布しています。



おうちや地域で気軽にできるフレイル予防



いくつになっても筋力は若返りが可能です。「少しきついな」と感じる程度のゆっくりした運動が効果的です。

おうちで実践♪スロースクワット



❶ 椅子の背もたれを持ち、足を平行に肩幅に開いて立つ
❷ 1. 2. 3. 4で上半身を前傾させ、膝を曲げて、腰を落とす
❸ 5. 6. 7. 8で元に戻す
1日10回×3セットを目安に行いましょう

ちよフル体操

ちよフル体操は、九段坂病院の理学療法士が監修した、気軽にできる体操です。安全に注意して、痛みなどがない範囲で行ってください。



問在宅支援課介護予防担当☎03-5211-4223

私は大丈夫?

☑フレイルチェック

フレイル予防のポイントは「運動」「栄養+口腔ケア」「社会参加」です。
フレイルチェックで、自分に必要な予防ポイントを知りましょう。

運　動		
以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	はい	いいえ
この1年間に転んだことがありますか。	はい	いいえ
ウォーキングなどの運動を週に1回以上していますか。	はい	いいえ

ひとつでも黄色にチェックのついた方は ⇨ A 運動へ

栄養+口腔ケア		
1日3食きちんと食べていますか。	はい	いいえ
半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか。	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか。	はい	いいえ
6か月間で2kg～3kg以上の体重減少がありましたか。	はい	いいえ

ひとつでも黄色にチェックのついた方は ⇨ B 栄養へ

社会参加		
週に1回以上は外出していますか。	はい	いいえ
ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	はい	いいえ

ひとつでも黄色にチェックのついた方は ⇨ C 社会参加へ

B 栄養＋口腔ケア

毎日、おいしくバランスよく食べることが心身の健康につながります。特にたんぱく質の摂取を心掛けましょう。

問保健サービス課保健サービス係☎03-5211-8177



いつもの食事はここに注意!

保健サービス課栄養士の渡邊さん、井川さんにたんぱく質の摂り方と暑い夏でも火を使わずに作れるレシピを聞きました。


渡邊さん


井川さん

足りていますか?たんぱく質

フレイル予防のために1日に必要なたんぱく質の量(g)は、体重(kg)に1.2をかけた値です。表のように、1日3食でごはんなどの主食、肉や魚を使った主菜、牛乳や納豆などを組み合わせると必要量が摂れます。

㊟＝含有たんぱく質量


豚肉ロース70g
(目安／しょうが焼き用2枚)㊟約13g


鮭80g
(目安／1切れ)
㊟約18g


卵50g
(目安／Mサイズ1個)㊟約6g


牛乳180g
(目安／コップ1杯)㊟約6g


納豆50g
(目安／1パック)
㊟約8g


わかりやすい!
片手にのる量が目安


食パン60g
(目安／6枚切1枚)
㊟約5g



蒸し中華麺150g
(目安／1袋)
㊟約7g


ごはん(白米)150g
(目安／茶わん1杯)
㊟約4g

すべて合わせると約67g

体重50kgの人が必要なたんぱく質(60g)が摂れます

手軽においしく栄養を!



厚揚げのお好み焼き

たんぱく質やカルシウムを多く含む厚揚げをキャベツと合わせて、食べやすい味付けのお好み焼き風に仕上げました。手軽に作れて食事の一品にも、間食にもおすすめです。

この1品で、1日の推奨量(不足しないために摂取することが望ましい量)のたんぱく質の約25%、カルシウムの約40%を摂ることができます。

［ 材料 ］(2人分)

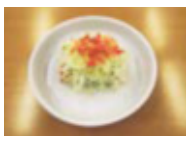
- 厚揚げ …… 1枚(約200g)
- キャベツ …… 50g
- さくらえび …… 2g(大さじ1)
- お好み焼きソース …… 大さじ2
  (中濃ソース大さじ2、ケチャップ小さじ2、砂糖小さじ1で代用も可)
- A［マヨネーズ …… 大さじ1／けずり節、青のり …… 各適量］

(1人分)
エネルギー …… 231kcal
たんぱく質 …… 14.1 g
食塩相当量 …… 1.2 g
カルシウム …… 281mg

［ 作り方 ］



❶厚揚げを1/4に切る。



❷耐熱容器に❶を置き、キャベツの千切り、さくらえびをのせる。ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱する。



❸❷をアルミホイルに移し、お好み焼きソースをかけ、オーブントースターで約3分焼く。

❹皿に盛り、Aをのせる。

ポイント　トースターのひと手間でさくらえびが香ばしく仕上がります!

バランスよく食べる合言葉

さ(かな)　あ(ぶら)　に(く)　ぎ(ゅうにゅう)　や(さい)　か(いそう)　に　い(も)　た(まご)　だ(いず)　く(だもの)












東京都健康長寿医療センター研究所が開発した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ったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です

C 社会参加

イベント事業の参加や仲間と趣味活動を楽しむことも社会参加につながります。
社会貢献活動などへの参加もおすすめです。

問かがやきプラザ高齢者活動センター☎03-3265-1161



社会とのつながりを豊かにするために

高齢者活動センターでは、いつまでも元気に楽しく暮らしていけるよう、「仲間づくり」、「健康づくり」、「生きがいづくり」の活動をサポートしています。見学も大歓迎です。ぜひ一度お越しください。

自分も、地域も“うれしい”活動で、楽しくフレイル予防

フレイル予防には、人との交流や社会とのつながりを持つこと(社会参加)が大切です。社会参加にはさまざまな形がありますが、地域で役割を持ち、誰かの役に立つ活動は、外出のきっかけになり、人との会話が増えるなど、心と体の健康につながります。かがやきプラザ高齢者活動センターには、あなたの「好き」や「できる」を生かした、地域に貢献できる活動があります。


「花がら摘みボランティア」は、見晴らしのよいテラスでゆったり活動


「麻雀交流ご新規day」では、初心者の方に麻雀を丁寧にアドバイス