はつらつパスポート（第10版）の使い方

目的

はつらつパスポートは、茨木市オリジナルの介護予防のための手帳です。
セルフマネジメント（自己管理）を行うためのツールとしてご活用下さい。

特徴

ご自身の身体の状態を知る

- 基本チェックリストなどで、ご自身がフレイルの状態になっていないかを把握することができます

身体の状態に合わせた対応方法を知る

- 状態に合わせた取組方法を掲載していますので、ご自身に必要な取組を把握することができます

取り組んだことを記録する

- 1日に取り組んだ内容を記録することで、活動の継続につながります



相談先

市では、高齢者のフレイル予防・改善を目的としたサポート体制の充実を図っています。
以前に比べ、「体力が落ちた」「歩く速度が遅くなった」などと感じたときは、
長寿政策課や地域包括支援センターに早めに相談しましょう。
フレイルに早く気づき、早めに対応することが、健康寿命を延ばすことにつながります。

日ごろから持ち歩く習慣を！

あらかじめ、はつらつパスポートに必要事項を記入し、日ごろから持ち歩きましょう。

あらかじめ記入しておきましょう

私のプロフィール欄に、あなた自身のこと、緊急連絡先、かかりつけ医などの情報を記入しておくことで、いざという時に周囲が適切にサポートできることにつながります。

私のページ

私のプロフィール

記入日　R8 年 10 月 23 日

ふりがな　いばらき　たろう

氏　名　茨木　太郎　　性別　男・女

生年月日　明治 大正 昭和 18 年 1 月 1 日　年齢 83 歳

住所

茨木市　駅前三丁目8番13号

電話番号　自宅 (072)－ 620 － 1637

携帯　090－〇〇〇〇－△△△△

一緒に暮らしている家族

配偶者・子ども・父・母・その他（　　）

緊急連絡先

①氏名　茨木　花子　（続柄　妻　）

住所　同　上

電話　090－〇〇〇〇－××××

②氏名　茨木　童子　（続柄　長男　）

住所　〇〇県△△市□□町〇番〇号

電話　090－△△△△－□□□□

－1－

私の相談先

名称		電話番号
地域包括支援センター	〇〇・〇〇包括 〇〇さん	〇〇〇－〇〇〇〇
ケアマネジャー		
かかりつけ医 ①	医療機関名 〇〇クリニック / 診療科 内 科 / かかっている病気 高血圧症	電話番号 〇〇〇－〇〇〇〇
かかりつけ医 ②	医療機関名 〇〇病院 / 診療科 整形外 科 / かかっている病気 脊柱管狭窄症	電話番号 〇〇〇－〇〇〇〇
かかりつけ歯科	〇〇デンタル	〇〇〇－〇〇〇〇
かかりつけ薬局	〇〇薬局	〇〇〇－〇〇〇〇
その他		

こんなときは気軽に相談しましょう（支援者記入欄）

パワーアップ・3か月トレーニングお疲れさまでした。
もしこれから「買い物に行きにくくなった」などがあれば気軽に相談してくださいね。
〇年〇月　〇〇地域包括支援センター　〇〇

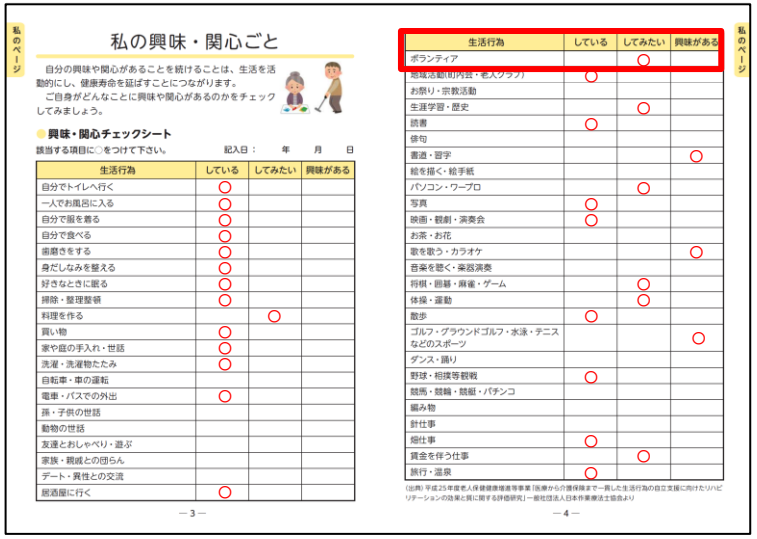
－2－



興味・関心ごとをチェックしてみましょう

ご自身の興味・関心ごとを確認し、今後の目標につなげましょう。
目標を立てることで、日々の取組の励みにもなります。

①該当する項目に〇をつけましょう



私のページ

私の興味・関心ごと

自分の興味や関心があることを続けることは、生活を活動的にし、健康寿命を延ばすことにつながります。
ご自身がどんなことに興味や関心があるのかをチェックしてみましょう。

興味・関心チェックシート

該当する項目に○をつけて下さい。　記入日：　年　月　日

生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く	○		
一人でお風呂に入る	○		
自分で服を着る	○		
自分で食べる	○		
歯磨きをする	○		
身だしなみを整える	○		
好きなときに眠る	○		
掃除・整理整頓	○		
料理を作る		○	
買い物	○		
家や庭の手入れ・世話	○		
洗濯・洗濯物たたみ	○		
自転車・車の運転			
電車・バスでの外出	○		
孫・子供の世話			
動物の世話			
友達とおしゃべり・遊ぶ			
家族・親戚との団らん			
デート・異性との交流			
居酒屋に行く	○		

— 3 —

生活行為	している	してみたい	興味がある
ボランティア		○	
地域活動(町内会・老人クラブ)	○		
お祭り・宗教活動			
生涯学習・歴史		○	
読書	○		
俳句			
書道・習字			○
絵を描く・絵手紙			
パソコン・ワープロ		○	
写真	○		
映画・観劇・演奏会	○		
お茶・お花			
歌を歌う・カラオケ			○
音楽を聴く・楽器演奏			
将棋・囲碁・麻雀・ゲーム		○	
体操・運動		○	
散歩	○		
ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			○
ダンス・踊り			
野球・相撲等観戦	○		
競馬・競輪・競艇・パチンコ			
編み物			
針仕事			
畑仕事	○		
賃金を伴う仕事		○	
旅行・温泉	○		

（出典）平成25年度老人保健健康増進等事業「医療から介護保険まで一貫した生活行為の自立支援に向けたリハビリテーションの効果と質に関する評価研究」一般社団法人日本作業療法士協会より

— 4 —

私のページ

②「してみたいこと」「興味があること」を今後の目標として記入しましょう





私のページ

年　月

今月の健康目標　（例）毎日3食食べる　毎日15分散歩する　毎日歯みがき洗浄する　など

ボランティアセンターに話を聞きに行く

日にち	曜日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			

— 5 —

日にち	曜日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			
31			

— 6 —

日々の活動や健康状態を記録しましょう

- 活動記録：外出したこと、誰かと会ったこと、取り組んだ体操など
- 健康記録：毎日の血圧（「朝・夜」など決まった時間）、歩数など

私のページ

令和8年 10月

今月の健康目標　（例）毎日3食食べる
毎日15分散歩する
毎日誰かと話をする　など

ボランティア活動を継続する

日にち	曜日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
1	木	友人と駅前でランチ	朝：122/78
2	金	○○スーパーに買い物	朝：118/76
3	土	娘が孫を連れて家に来た	朝：124/80
4	日	P.50～P.51の体操を実施×1	朝：120/72
5	月	○○サロンにてカラオケ	朝：116/68
6	火	家で休憩	朝：122/74
7	水	元茨木川緑地を散歩	朝：118/74
8	木	久しぶりの友人と電話で話した	朝：120/70
9	金	始めてダムパークに行ってきた	朝：118/68
10	土	P.50～P.51の体操を実施×2	朝：120/70
11	日	京都でお寺巡り	朝：118/68
12	月	○○サロンへ、楽しかった	朝：120/74
13	火	ボランティア活動してきた	朝：120/78
14	水	家で休憩	朝：116/74

日にち	曜日	私の活動記録・ひとこと日記	私の健康記録
15	木		
16	金		
17	土		
18	日		
19	月		
20	火		
21	水		
22	木		
23	金		
24	土		
25	日		
26	月		
27	火		
28	水		
29	木		
30	金		
31	土		

私のページ

フレイルチェックしてみましょう①

基本チェックリストは、ご自身がフレイルになっていないか、フレイルになっている場合、どのフレイルになっているかを知る指標になります。

①記入日の日付を記入しましょう

②該当する項目に○をつけましょう
※問12は、BMIを計算し18.5未満の場合は「該当」に○をつけましょう

③項目ごとに「該当数」を集計し、記入しましょう
→該当基準を確認し、どのフレイルに該当しているかを把握しましょう



フレイルのページ

フレイルチェックしよう①

●基本チェックリスト（3～4か　程度）

		質問項目	／		／		／	
生活全般	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	2	日用品の買物をしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
運動器の機能	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	8	15分続けて歩いていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいで	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
栄養	11	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	12	BMI：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)（18.5未満で該当）	BMI＝		BMI＝		BMI＝	
			該当	非該当	該当	非該当	該当	非該当
口腔機能	13	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	はい	いいえ	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることはありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
閉じこもり	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	17	前年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

— 31 —

		質問項目	／		／		／	
認知機能	18	周りの人から「いつも同じことを　などの物忘れがあると言われますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
心の健康	21	（ここ2週間）毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	22	（ここ2週間）これまで楽しんでいたことが楽しめなくなった	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	23	（ここ2週間）以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	24	（ここ2週間）自分が役に立つ人間だと思えない	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ
	25	（ここ2週間）わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ	はい	いいえ	はい	いいえ

フレイルのページ

集計（ピンク色　の該当数）

項	／	／	／	該当基準	該当の場合
フレイル（問1～25の該当数）				0～3個…健常 4～7個…プレフレイル 8個以上…フレイル	フレイル全般の改善に努めましょう
運動器の機能（問6～10の該当数）				3個以上	運動のページへ（P.49～P.54）
栄養状態（問11～12				2個以上	栄養のページへ（P.55～P.60）
口腔（問13～15				2個以上	口腔のページへ（P.61～P.64）
閉じこもり（問16の回答が「いいえ」）	該当 非該当	該当 非該当	該当 非該当	問16の回答が「いいえ」	活動と参加のページへ（P.43～P.48）
認知機能（問18～20の該当数）				1個以上	認知機能のページへ（P.65～P.68）
心の健康（問21～25の該当数）				2個以上	活動と参加のページでご自身に合った活動を探しましょう

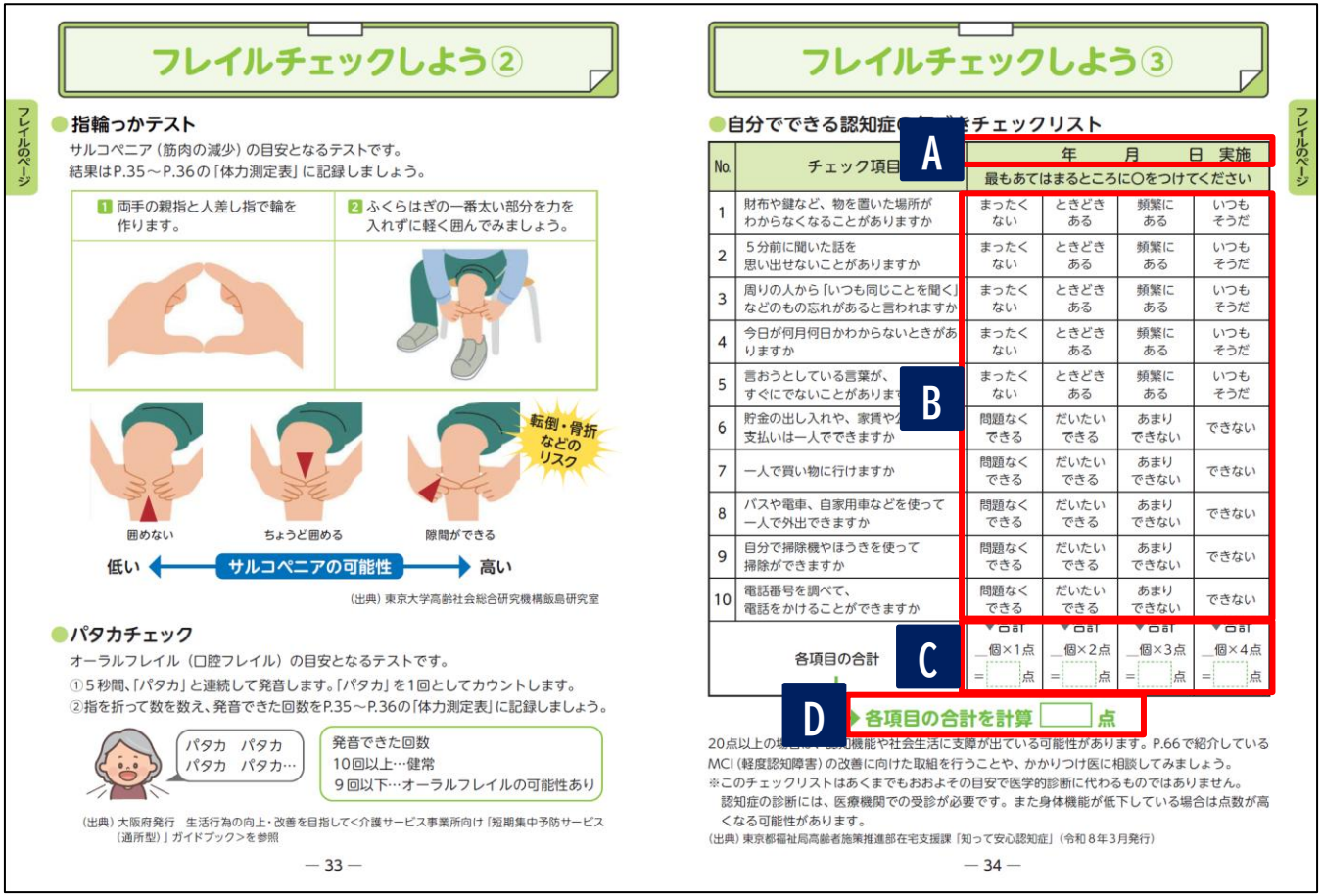
— 32 —

フレイルチェックしてみましょう②③

①指輪っかテスト
「囲めない」「ちょうど囲める」「隙間ができる」の3パターンで判定しましょう

②パタカチェック
５秒間で何回「パタカ」を言えるかを数えましょう

③自分でできる認知症の気づきチェックリスト
A. 実施日を記入→B. 該当箇所に〇をつける→C. 各項目の合計数から得点を出す→D. 各項目の点数を足し算し、合計点を出す



フレイルチェックしよう②

フレイルのページ

●指輪っかテスト

サルコペニア（筋肉の減少）の目安となるテストです。
結果はP.35～P.36の「体力測定表」に記録しましょう。

1 両手の親指と人差し指で輪を作ります。

2 ふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

（出典）東京大学高齢社会総合研究機構飯島研究室

●パタカチェック

オーラルフレイル（口腔フレイル）の目安となるテストです。
①５秒間、「パタカ」と連続して発音します。「パタカ」を1回としてカウントします。
②指を折って数を数え、発音できた回数をP.35～P.36の「体力測定表」に記録しましょう。

発音できた回数
10回以上…健常
９回以下…オーラルフレイルの可能性あり

（出典）大阪府発行　生活行為の向上・改善を目指して<介護サービス事業所向け「短期集中予防サービス（通所型）」ガイドブック>を参照

— 33 —

フレイルチェックしよう③

フレイルのページ

●自分でできる認知症の気づきチェックリスト

A

No.	チェック項目	年　月　日 実施 最もあてはまるところに〇をつけてください			
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
2	５分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5	言おうとしている言葉が、すぐにでないことがあります	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
	各項目の合計 C	▼合計 ＿個×1点 ＝＿＿点	▼合計 ＿個×2点 ＝＿＿点	▼合計 ＿個×3点 ＝＿＿点	▼合計 ＿個×4点 ＝＿＿点

B

D ▶各項目の合計を計算 ＿＿点

20点以上の場合は認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。P.66で紹介しているMCI（軽度認知障害）の改善に向けた取組を行うことや、かかりつけ医に相談してみましょう。
※このチェックリストはあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。また身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。
（出典）東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和８年３月発行）

— 34 —

それぞれの結果は、P.35～P.36の「体力測定表」に記入しましょう

体力測定表

ＢＭＩ～認知症の気づきチェックリストは、3～4か月に1回程度測定し記録しましょう。
握力～ＣＳ-３０は、市が実施する介護予防教室（はつらつ教室・短期集中運動教室）などで定期的に測定していますので、ご活用ください。
※血圧は、可能な限り毎日測定し、私のページ（私の健康記録）に記録しましょう。

フレイルのページ

フレイルチェックしよう④

・体力測定表

項　目			R8 年10月22日	年　月　日	年　月　日
実施場所			沢池多世代		
血　圧			120 ／ 76	／	／
身　長（cm）			164 cm	cm	cm
体　重（kg）			58 kg	kg	kg
BMI（体重kg÷身長m÷身長m）			21.6		
指輪っかテスト			☑囲めない ☐ちょうど囲める ☐隙間ができる	☐囲めない ☐ちょうど囲める ☐隙間ができる	☐囲めない ☐ちょうど囲める ☐隙間ができる
パタカチェック			12 回	回	回
認知症の気づきチェックリスト			13 点	点	点
介護予防教室などで測定しましょう	握　力（kg）	右	26.6 kg	kg	kg
		左	24.8 kg	kg	kg
	5m歩行（秒）	通常	3.3 秒	秒	秒
		最大	2.8 秒	秒	秒
	TUG（秒）		9.8 秒	秒	秒
	開眼片足立ち（秒）	右	13 秒	秒	秒
		左	15 秒	秒	秒
	CS-30（回）		13 回	回	回

フレイルに該当したとき



早めに対処することで元の元気な状態に戻ることができると言われています。
P.75の「市の介護予防のための支援」を積極的に活用しましょう。

年　月　日	年　月　日	年　月　日	年　月　日
／	／	／	／
cm	cm	cm	cm
kg	kg	kg	kg
☐囲めない ☐ちょうど囲める ☐隙間ができる	☐囲めない ☐ちょうど囲める ☐隙間ができる	☐囲めない ☐ちょうど囲める ☐隙間ができる	☐囲めない ☐ちょうど囲める ☐隙間ができる
回	回	回	回
点	点	点	点
kg	kg	kg	kg
kg	kg	kg	kg
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
秒	秒	秒	秒
回	回	回	回

フレイルのページ

フレイルチェックの結果を振り返ってみましょう

①血圧	家庭血圧：135/85以上の場合	・かかりつけ医に相談しましょう ・健診を受けましょう ・健康管理：P.39～P.42に取り組みましょう
②BMI	25.0以上の場合→肥満 21.5未満の場合→低栄養の可能性	・肥満：運動・栄養改善に取り組みましょう ・低栄養：P.55～P.60に取り組みましょう
③指輪っかテスト	「隙間ができる」の場合	・栄養改善：P.55～P.60に取り組みましょう ・運動：P.49～P.54に取り組みましょう
④パタカチェック	９回以下の場合	・口腔機能：P.61～P.64に取り組みましょう
⑤認知症の気づきチェックリスト	20点以上の場合	・かかりつけ医に相談しましょう ・認知機能：P.65～P.68に取り組みましょう ・相談機関に相談しましょう
⑥握力	男性：28Kg未満の場合 女性：18kg未満の場合	・運動：P.49～P.54に取り組みましょう
⑦５m歩行	最大歩行で6.2秒以上の場合	
⑧ＴＵＧ	13.5秒以上の場合	
⑨開眼片足立ち	15秒未満の場合 ※特に５秒未満の場合	
⑩ＣＳ-３０	最大歩行で6.2秒以上の場合	

※健康管理のページ（P.39～P.42）、活動と参加のページ（P.43～P.48）は、すべての人に共通する取組です。

活動と参加のページ

体操教室や趣味の活動など、地域の活動に参加することも介護予防につながります。地域の活動場所の情報は、「いばらきほっとナビ」で検索、または、生活支援コーディネーターにご相談ください。

「外出」で活動量UP

高齢期の閉じこもりはフレイルの状態を進めてしまいます。外出が減ると心身機能が低下し、認知症の発症リスクを高めるという研究結果も出ています。友人との付き合い、興味・関心がある趣味や地域の活動、ボランティア活動、就労、買い物や散歩など、1日1回は外出することを意識しましょう。

「外出」で身体活動と認知活動が増えます

身体活動（アクティビティ）＋認知活動（コミュニケーション）



外出することで誰かと話したり、風景を見て季節を感じるなど、外部から刺激を受け、身体活動や認知活動の機会を増やしていくことが大切です。

体操や趣味の活動などができる場所を知りたい

いばらきほっとナビご活用ください

高齢者が活動できる場の情報（高齢者のための地域情報）のほか、介護・障害福祉サービスの事業者が検索できるサイトです。

https://carepro-navi.jp/ibaraki

いばらきほっとナビ　またはコチラ



生活支援コーディネーターをご活用ください

「こんな活動に参加したい」「こんな活動を始めてみたい」と思われたときに、情報提供や、場を一緒に探す・つくるなどのお手伝いをします。

詳しくは、各保健福祉センターの生活支援コーディネーターにお尋ねください。



名　称	所 在 地	電話番号
北保健福祉センター	上郡二丁目13-14	072-646-6081
東保健福祉センター	西河原二丁目17-4	072-621-3371
西保健福祉センター	南春日丘五丁目1-8	072-645-5011
中央保健福祉センター	片柄町4-26	072-620-0081
南保健福祉センター	新和町21-27	072-630-2550

●尿漏れ予防体操で外出も安心

くしゃみが出たときや重いものを持った時など、ふいに力んだときに、尿が少し漏れる場合、「骨盤底筋群」や「尿道括約筋」が弱くなっている可能性があります。尿漏れ予防体操で外出を楽しみましょう。

●骨盤底筋群運動

● 短く「ぎゅっ！」



おしっこを途中で止める感じで、息を吐きながら尿道や肛門を2～3秒間「ぎゅっ！」と締めた後、ゆるめましょう。

● クッションで「ぎゅっ！」

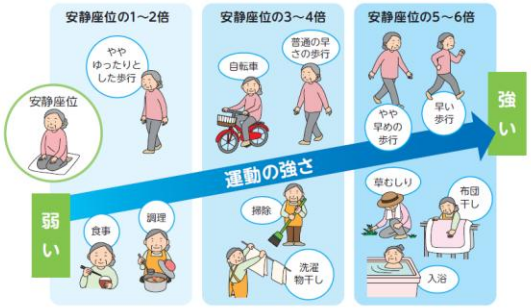


内ももでクッションをはさみましょう。息を吐きながら「ぎゅっ！」と3秒間、強くはさみましょう。息を吸いながらゆるめましょう。

健康タオル体操（元気！いばらき体操）の動画を配信しています。
骨盤底筋群運動も含まれていますので活用しましょう。

「家事動作」で活動量UP

家事動作は大切な「運動」になります。特別な運動をしなくても、日常生活で家事動作を行えば、運動していることと同じです。



栄養のページ①

「さあにぎやかにいただく」チェックに、その日に食べた品目に〇をつけましょう。
食べた品目を可視化することで、バランスよく食べる習慣につながります。

実践！食生活

▶ 普段のお食事を書き出してみましょう！

10/22	朝食（ 7 ： 15）	昼食（ 12：30）	夕食（ 18：30）
主食	例：白ごはん 食パン6枚切り1枚	うどん	白ご飯
主菜	例：納豆、卵 卵1個	冷凍ハンバーグ	焼き魚・納豆
副菜	例：お浸し、野菜のみそ汁 野菜サラダ	わかめ	ポテトサラダ
間食	例：10時　りんご	例：15時　大福 15時　りんご	

水分	起床時	朝食時	10時頃	昼食時	15時頃	夕食時	入浴時	就寝時
	〇	〇		〇		〇		〇

▶ こまめな水分摂取の一例

高齢者の体液は成人が体重の60%を占めるのに50%と減少しています。のどの渇きを感じにくい傾向があります。そのため脱水や熱中症を起こしやすくなります。

※医師より水分の指示がある場合は、その指示に従ってください。





外出時は水筒などを持ち歩きましょう



水分が多く含まれる野菜や果物、豆腐などは、夏場の水分補給に適しています。

大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部制作「高齢者のための熱中症予防対策」パンフレットより引用

栄養のページ

— 57 —

実践！食生活

「さあ にぎやか に いただく」をチェック！

食べた食品群に〇印をつけましょう。

目標は1日7点以上です！色々な食品を食べることは口腔機能、筋量・筋力、認知機能の維持と関連します。

◆エネルギーになる　○体をつくる　□からだの調子を整える

主食（ごはん、パン、麺類など）も合わせて食べよう！

	さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く	
日	魚介	油脂	肉	牛乳乳製品	野菜	海藻	いも	卵	大豆大豆製品	果物	横〇合計
10/22	〇	〇	〇		〇	〇	〇	〇	〇	〇	9
10/23	〇	〇			〇	〇	〇	〇	〇		7
10/24		〇		〇	〇	〇	〇	〇	〇		7
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											
/											

「さあにぎやかにいただく」は、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（10の食品群）の頭文字のことでロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

※医師より食事の指示がある場合は、その指示に従ってください。

栄養のページ

— 58 —

栄養のページ②

1日に必要なたんぱく質は、体重1kgあたり1g～1.2gと言われています。
P.59～P.60を参考に、必要なたんぱく質が摂取できるよう工夫してみましょう。

実践！食生活

不足しがちなたんぱく質・ビタミン・ミネラルを積極的にとりましょう

朝食・昼食・夕食それぞれたんぱく質は20～30g程度が目安です。
※医師より食事の指示がある場合は、その指示に従ってください。

朝食の例》

- 牛乳200cc　たんぱく質6.6g　カルシウム220mg
- ヨーグルト70g　たんぱく質2.5g　カルシウム84mg
- バナナ1/2本　たんぱく質0.6g　カリウム180mg
- トースト　食パン６枚切1枚　たんぱく質5.3g
- 目玉焼き　卵１個　たんぱく質6.2g　付け合わせの野菜も大事！

➡ 朝食のたんぱく質 合計21.2g

昼食の例》

	たんぱく質
ゆでうどん玉 200g	5.2g
そうめん（乾） 50g	4.8g
中華麺玉 130g	6.4g
そば玉 150g	7.2g

具	たんぱく質
かまぼこ 16g	1.9g
油揚げ1/2枚 10g	2.3g
花かつお 3g	2.3g

➡ うどん玉の場合 たんぱく質 計11.7g

✚ 野菜・海藻・きのこ類をトッピングちょい足し！

合わせて片手１つ分　たんぱく質２g

✚ おかずを足して工夫！

鶏から揚げ2個50g　たんぱく質7g

➡ 昼食のたんぱく質 合計20.7g

麺類は汁を残し減塩に努めましょう！

《他の食品例》

- ハム2枚　たんぱく質3.4g
- きな粉10g　たんぱく質3.7g　食物繊維 1.8g
- サラダチキン50g　たんぱく質10g
- 大豆水煮20g　たんぱく質2.6g
- スライスチーズ1枚　たんぱく質4g　カルシウム113mg
- ツナ缶70g　たんぱく質11.2g　ビタミンD
- 冷凍シュウマイ2個30g　たんぱく質3g
- さば缶1/2固形量50g　たんぱく質3g　カルシウム105mg
- ミニハンバーグ(冷凍)2個 40g　たんぱく質4.8g
- かに風味かまぼこ40g　たんぱく質4.8g
- 焼き鳥肝串1本　たんぱく質5.7g　鉄2.7mg
- 厚揚げ100g　たんぱく質10.7g

栄養のページ

実践！食生活

夕食の例》

- 鮭60g　たんぱく質 13.4g　ビタミンD
- ごま和えすりごま　たんぱく質 3g
- 納豆40g　たんぱく質 6.6g　食物繊維 3.8g
- ご飯　100g たんぱく質2.5g　150g たんぱく質3.8g
- みそ汁　豚肉15g(薄切1/2枚) たんぱく質2.2g　野菜類80g　たんぱく質1.7g　食物繊維

➡ 夕食のたんぱく質
ご飯100gの場合 合計 29.4g
ご飯150gの場合 合計 30.7g

《他の食品例》

- しらす干し　大さじ1(6g)　たんぱく質 1.5g　ビタミンD　カルシウム 17mg
- ひじきの炒め煮(小鉢)　たんぱく質 1.7g　カルシウム 55mg　鉄・食物繊維
- 豆腐(絹)100g　たんぱく質 5.3g
- 干しえび小さじ1(2g)　たんぱく質 1.0g　カルシウム 142mg
- あさり水煮10個　たんぱく質 2g　鉄 3g
- かつお50g　たんぱく質 12.5g　鉄1mg・ビタミンD

あなたの1日のたんぱく質 合計＿＿＿＿＿＿ g
1日のたんぱく質の目安は、体重1kgあたり1g～1.2gと言われています。
例えば、体重60kgの人が必要なたんぱく質は60～72gです。

《間食・補食の食品例》

- のむヨーグルト100ml　たんぱく質 2.9g　カルシウム 110mg
- 調整豆乳200ml　たんぱく質 6.4g　鉄分 2.4mg
- みかん1個100g　カリウム　ビタミンC
- 魚肉ソーセージ1本75g　たんぱく質 3.6g　カルシウム 75mg
- カステラ1切 50g　たんぱく質 3.6g
- 肉まん1個 80g　たんぱく質8g
- たまごサンド 1個55g　たんぱく質 4.6g
- 枝豆さや付き小鉢50g　たんぱく質 2.9g　食物繊維 1.2g　カリウム・ビタミンC

栄養補助食品・栄養機能食品
たんぱく質・カルシウム・鉄強化など

栄養成分表示 食品単位当たり

熱量	○○kcal
たんぱく質	○○g
脂質	○○g
炭水化物	○○g
食塩相当量	○○g

食品栄養成分表示を参考にしましょう

表示値は目安です。加工食品などの塩分の摂りすぎは注意です。
選び方や工夫については、長寿政策課の管理栄養士等にご相談ください。

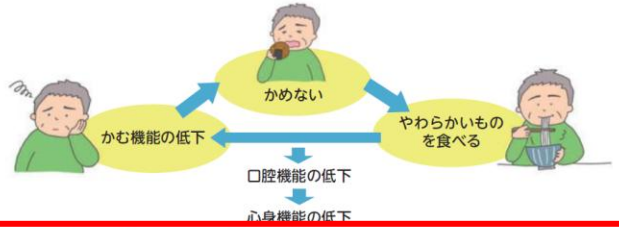
栄養のページ

口腔のページ

オーラルフレイルチェックを実施し、該当項目に対応する必要な取組を確認し、できることから日常生活に取り入れてみましょう。

オーラルフレイルとは

加齢により、かむ、飲み込む、話すといったお口の機能がわずかに低下した状態を指します。病気ではありませんが、放置すると全身の衰えにつながります。



●オーラルフレイルチェック

- □ 1日に歯を磨くのは1回以下である
  - 
  - 口腔衛生に課題がある可能性
    ➡口腔衛生を保つために（P.62）
- □ かたい物が食べにくくなった
  - 
  - かみ合わせが低下している可能性あり
    ➡歯科を受診しましょう
- □ さきイカや、たくあんくらいのかたい物がかみきれない
  - 
  - 噛む力が低下している可能性あり
    ➡ぶくぶくうがい（P.62）
- □ 滑舌が悪い、舌が回らないことが多くなった
  - 
  - 舌や口唇の運動が低下している可能性あり
    ➡パタカラ体操・舌体操（P.63）
- □ お口が乾く、ニオイが気になる
  - 
  - 口腔内乾燥の可能性あり
    ➡唾液腺マッサージ（P.63）
- □ むせたり、たべこぼすことがある
  - 
  - 食事の際の姿勢の問題、または飲みこむ力が低下している可能性あり
    ➡食事の姿勢（P.64）
    ゴクゴク体操（P.64）

●オーラルフレイル改善のポイント

オーラルフレイルは、早い段階で気づき適切なトレーニングやケアを行うことで、元の健康な状態に戻すことができる「可逆的」な段階です。

気になることがあればかかりつけ歯科医を受診しましょう。

口腔衛生を保つために

ていねいな歯みがきと舌の清掃

えんぴつ持ち
軽く握る。


毛先をやさしく歯と歯肉にあて小きざみに動かす。
1本づつ磨きましょう。


歯間ブラシやフロスも活用しましょう。


優しく舌全体（上や横）を軟らかめの歯ブラシまたは舌専用ブラシでなでるように動かしましょう。
（痛くないことが大切）


入れ歯の清掃方法

毎食後、取り外し、流水でてのひらにのせて洗う。
歯みがき剤は磨耗するので使用しない。


裏側、特に金属部分をていねいに。
バネをかけている自分の歯は、汚れがつきやすいので、特に念入りに磨く。


保管は水につけ、毎日取り替える。
入れ歯は、細菌が繁殖しやすいので、洗浄剤を利用しましょう。
洗浄剤を利用した場合は流水できれいに洗い流す。


ぶくぶくうがい　食事がスムーズに

口腔内を衛生に保つだけでなく、口周りの筋肉をきたえて、かむ力をアップさせることにもつながります。
少なめの水を口に含ませ、頬をしっかり動かしても水が飛び出さないように唇をしっかり閉じましょう。（水が心配な方は空気でふくらませて行いましょう。）


①両頬をしっかり膨らませて「ぶくぶく」10秒間


②右頬、左頬だけで「ぶくぶく」10秒間


③上唇と下唇の内側をふくらませて「ぶくぶく」10秒間。しっかり最後まで吐き出しましょう。

認知機能のページ

認知症の気づきチェックリスト（P.34）を実施しましょう。20点以上の場合は、何らかの病気が原因の可能性もありますので、まずはかかりつけ医等に相談し、予防・改善に取り組みましょう。

①認知症の気づきチェックリストを実施しましょう

②20点以上の場合、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります かかりつけ医等に相談し、予防・改善に取り組みましょう 取り組む内容は、フレイル予防と基本的に同じです



フレイルチェックしよう③

フレイルのページ

●自分でできる認知症の気づきチェックリスト

No.	チェック項目	年 月 日 実施 最もあてはまるところに○をつけてください			
1	財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
2	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
3	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
4	今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
5	言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない	ときどきある	頻繁にある	いつもそうだ
6	貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
7	一人で買い物に行けますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
8	バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
9	自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
10	電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる	だいたいできる	あまりできない	できない
	各項目の合計	▼合計 ＿個×1点 ＝＿点	▼合計 ＿個×2点 ＝＿点	▼合計 ＿個×3点 ＝＿点	▼合計 ＿個×4点 ＝＿点

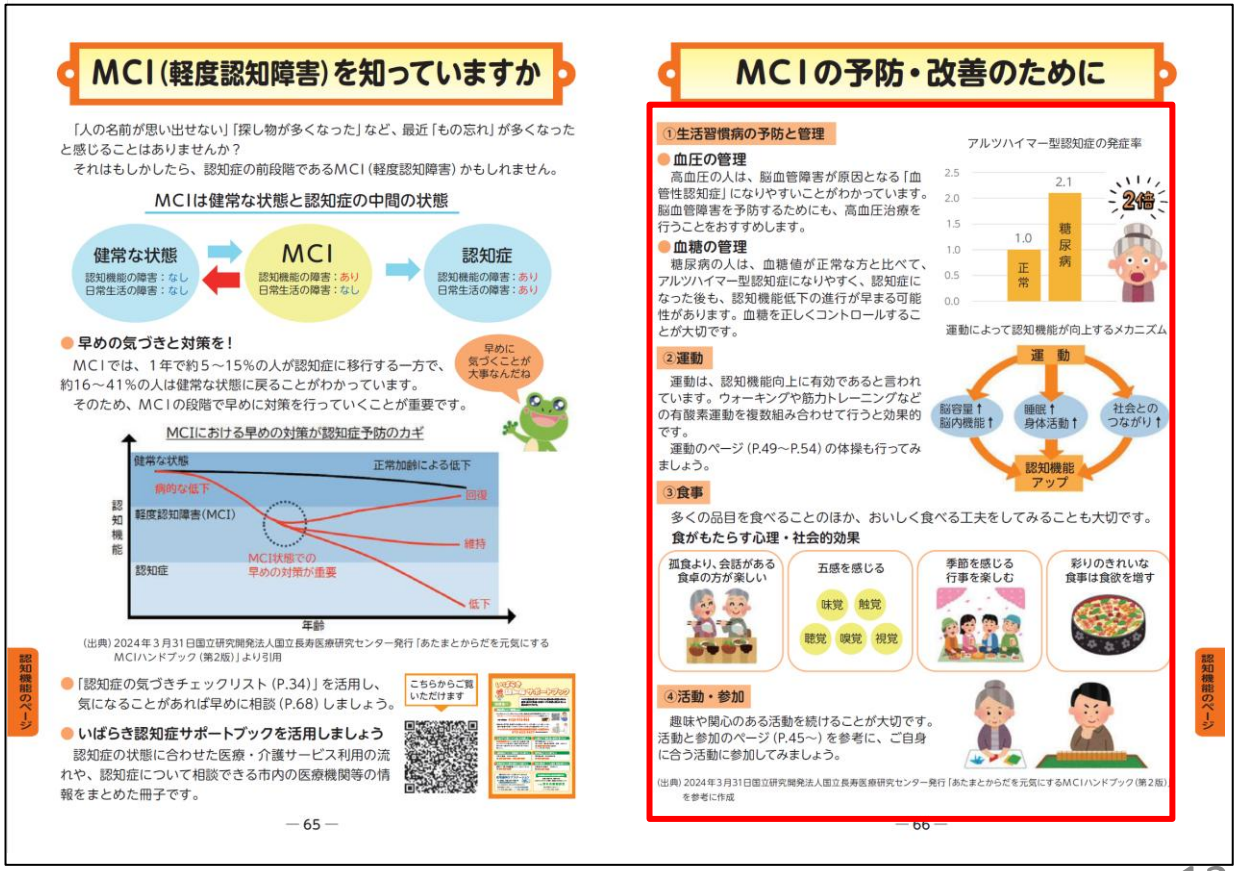
各項目の合計を計算 ＿＿点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。P.66で紹介しているMCI（軽度認知障害）の改善に向けた取組を行うことや、かかりつけ医に相談してみましょう。

※このチェックリストはあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には、医療機関での受診が必要です。また身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。

（出典）東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課「知って安心認知症」（令和８年３月発行）

— 34 —



MCI（軽度認知障害）を知っていますか

「人の名前が思い出せない」「探し物が多くなった」など、最近「もの忘れ」が多くなったと感じることはありませんか？
それはもしかしたら、認知症の前段階であるMCI（軽度認知障害）かもしれません。

MCIは健常な状態と認知症の中間の状態

健常な状態 認知機能の障害：なし 日常生活の障害：なし
⇄
MCI 認知機能の障害：あり 日常生活の障害：なし
→
認知症 認知機能の障害：あり 日常生活の障害：あり

●早めの気づきと対策を！

MCIでは、1年で約5～15%の人が認知症に移行する一方で、約16～41%の人は健常な状態に戻ることがわかっています。
そのため、MCIの段階で早めに対策を行っていくことが重要です。

早めに気づくことが大事なんだね

MCIにおける早めの対策が認知症予防のカギ

（出典）2024年３月31日国立研究開発法人国立長寿医療研究センター発行「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック（第2版）」より引用

●「認知症の気づきチェックリスト（P.34）」を活用し、気になることがあれば早めに相談（P.68）しましょう。

こちらからご覧いただけます

●いばらき認知症サポートブックを活用しましょう

認知症の状態に合わせた医療・介護サービス利用の流れや、認知症について相談できる市内の医療機関等の情報をまとめた冊子です。

— 65 —

MCIの予防・改善のために

①生活習慣病の予防と管理

●血圧の管理

高血圧の人は、脳血管障害が原因となる「血管性認知症」になりやすいことがわかっています。脳血管障害を予防するためにも、高血圧治療を行うことをおすすめします。

●血糖の管理

糖尿病の人は、血糖値が正常な方と比べて、アルツハイマー型認知症になりやすく、認知症になった後も、認知機能低下の進行が早まる可能性があります。血糖を正しくコントロールすることが大切です。

アルツハイマー型認知症の発症率

②運動

運動は、認知機能向上に有効であると言われています。ウォーキングや筋力トレーニングなどの有酸素運動を複数組み合わせて行うと効果的です。
運動のページ（P.49～P.54）の体操も行ってみましょう。

運動によって認知機能が向上するメカニズム

③食事

多くの品目を食べることのほか、おいしく食べる工夫をしてみることも大切です。

食がもたらす心理・社会的効果

④活動・参加

趣味や関心のある活動を続けることが大切です。活動と参加のページ（P.45～）を参考に、ご自身に合う活動に参加してみましょう。

（出典）2024年３月31日国立研究開発法人国立長寿医療研究センター発行「あたまとからだを元気にするMCIハンドブック（第2版）」を参考に作成

— 66 —

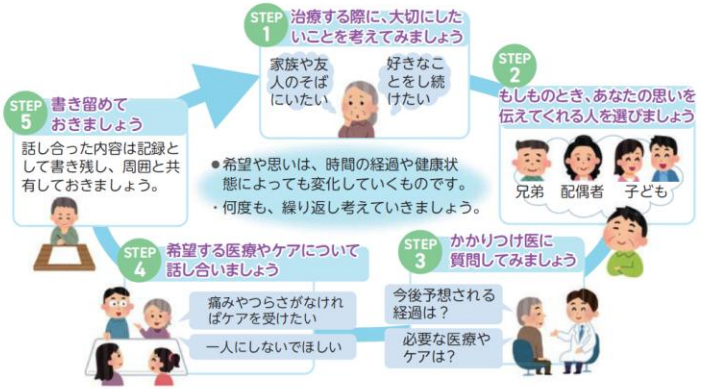
備えのページ①

認知症は、誰にでもなる可能性があります。認知症になったときに、受けたいケアなどについてあらかじめ記入しておきましょう。エンディングノートもご活用ください。

これからの暮らしに備えましょう

●人生会議

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなけがや病気をする可能性があります。自らが希望する医療ケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼できる人たちと話し合い、共有しておくことを人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）といいます。



茨木市では、この人生会議について、市民のみなさまにより知っていただくために、「人生会議普及啓発セミナー」を定期的に実施しています。

開催状況は、市ホームページでご確認ください。

茨木市　人生会議　または

●茨木市版エンディングノート「わたしノート」

人生を最期まであなたらしく歩むために、これまでの人生をふりかえり、これからについて考えることで、あなたにとって必要なことや、考えをまとめるお手伝いをするノートです。

長寿政策課（南館２階16窓口）で無料で配布しています。

※このノートは法的効力を有するものではありません。法的効力を有する遺言書等の作成については、弁護士や司法書士等の専門家へご相談ください。



茨木市　わたしノート　または

※ダウンロード版もご活用ください。

備えのページ

— 69 —

認知症に備えましょう

書いてみよう



●私の大切なことメモ

認知症は誰にでもなる可能性があります。認知症になったときに、あらかじめどういった支援を受けたいかなどを記入しておきましょう。

呼び名 （こう呼んでほしい）		大切な人存在は	
大切なものは		ふるさとや なつかしい土地は	
大切な思い出は		行きたいところは	
楽しみ、喜びは		好きな食べ物・ 飲み物は（嫌い・ 苦手な物は）	
好きな服装・色、 髪型は		好きな曲、 好きな音は	
好きなことば		リラックスできるのは	
イライラするのは		不安や心配ごとは	
人にして欲しい ことは		人にして欲しくない ことは	
体の調子や持病は		その他、自由に伝えたいこと、知ってほしいこと	
医療についての願い・ 要望			
介護や暮らしの支援についての願い・要望			

この手帳の情報を、私の支援に関わる人たちが共有し、よりよい支援になることを希望します。	年　月　日
	本人あるいは家族のサイン

（出典）エーザイ株式会社発行「わたしの手帳」（認知症介護研究・研修東京センター永田久美子監修）より

備えのページ

— 70 —

備えのページ②

災害に備えて、非常用持ち出し袋を用意しておくほか、いざというときの避難場所について決めておきましょう。

災害に備えましょう

●非常用持ち出し袋を用意しておきましょう

食 料 品

- □水
- □食品
  （アルファ米など、レトルト食品など最低3日分）

情報・安全確保

- □スマートフォン・モバイルバッテリー
- □携帯ラジオ
- □ペン・ノート
- □補聴器
- □防災用ヘルメット
- □紐なしのズック靴
- □懐中電灯
- □予備電池
- □マッチ・ろうそく

衛生用品

- □洗面用具
- □歯ブラシ・歯磨き粉
  マウスウオッシュ
- □入れ歯・洗浄剤
- □タオル
- □手指消毒アルコール
- □マスク
- □石けん・ハンドソープ
- □ウェットティッシュ
- □大人用紙パンツ
- □吸水パッド
- □持病の薬
  お薬手帳のコピー
- □救急用品

防寒・暑さ対策

- □衣類・下着
- □レインウェア
- □軍手
- □使い捨てカイロ
- □ブランケット

貴 重 品

- □現金
- □パスポート
- □マイナンバーカード
- □通帳
- □運転免許証
- □病院の診察券



●いざという時の避難場所を決めておき、大切な人とも共有しておきましょう（下の枠に記入しておきましょう）

避難場所	○○小学校

茨木市の指定避難所、指定緊急避難場所の情報は、市ホームページに掲載しています。

茨木市　避難所　または

災害時の健康管理

□はつらつパスポートに記録しましょう

私の活動記録（P.5～P.28）に、食べたもの、水分摂取の回数、トイレの回数、身体を動かした回数などを記録しておきましょう。血圧計がある場合は血圧も記録しておきましょう。

□水分補給

避難所では、トイレに行くことを遠慮して水分補給を減らすことも多いですが、１日１リットルは水分補給するようにしましょう。

□簡単な運動を毎日しましょう



エコノミークラス症候群予防体操

足首の曲げ伸ばし



10回行いましょう

足の指の運動



足の指でグーチョキグーパーを10回行いましょう

（出典）令和6年1月2日厚生労働省老健局認知症施策・地域介護推進課、老人保健課発出資料より一部引用

■■■ 余裕があれば…その他の体操（P.49～P.54）にも取組みましょう ■■■

□口腔ケアに取り組もう

避難所等では口腔内の衛生が保ちにくいため、歯磨きやマウスウォッシュで清潔を保つほか、健口体操（P.63）で唾液の分泌を促すことも有効です。



市の介護予防支援・総合相談窓口

フレイルが心配なときは、市の介護予防のための支援を積極的にご活用ください。
フレイルなど介護予防に関するご相談は、長寿政策課（電話：072-620-1637）までお気軽にご連絡ください。地域包括支援センターでも相談を行っています。

市の介護予防のための支援

茨木市 介護予防 または

地域に貢献したい

【介護予防サポーター養成研修】
地域で介護予防に取り組むために必要な知識などを学べます。



【シニアいきいき活動ポイント事業】
いきいき活動に取り組むことで、ポイントを貯めることができます。



興味のある活動に参加したい

【いきいき交流広場】
老人クラブ等が運営する交流の場です。



【コミュニティデイハウス・街かどデイハウス】
ＮＰＯ法人等が運営する通いの場です。趣味の活動、食事の提供、介護予防の体操などを行っています。



フレイルが気になったら

【短期集中運動教室】
自宅でできる運動方法をお伝えする集団型の教室です。



【リハビリ専門職・管理栄養士随時相談】
フレイル予防を改善するための方法等についてアドバイスします。



フレイルからの脱却を目指す
※事業対象者または要支援者対象

【パワーアップ・3か月トレーニング】
リハビリなどの専門職が、運動や栄養、口腔など、フレイルからの脱却に必要なアドバイスを行います。



【短期集中栄養サポートプログラム】
管理栄養士がご自宅を訪問し、栄養改善に向けたアドバイスを行います。



【問合せ先】茨木市福祉部長寿政策課　☎072-620-1637

— 75 —

高齢者の総合相談窓口

●茨木市地域包括支援センター

高齢者やその家族を、介護、福祉、健康、医療の面から総合的に支えるため、保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどを配置しています。

「近所の一人暮らしの高齢者が心配」「虐待かも？」「要介護認定の申請方法を知りたい」等、さまざまな相談に応じます。

圏域	名　称	所在地／電話番号	担当小学校区
北	清溪・忍頂寺・山手台 地域包括支援センター	山手台三丁目30-16-1 ☎ 072-649-1808	清溪・忍頂寺・山手台
	安威・福井・耳原 地域包括支援センター	上郡二丁目13-14 北保健福祉センター内 ☎ 072-640-3960	安威・福井・耳原
	豊川・郡山・彩都西 地域包括支援センター	清水一丁目28-22 ☎ 072-641-3164	豊川・郡山・彩都西
東	太田・西河原 地域包括支援センター	太田一丁目17-20 ☎ 072-631-5200	太田・西河原
	三島・庄栄 地域包括支援センター	西河原二丁目17-4 東保健福祉センター内 ☎ 072-631-5566	三島・庄栄
	東・白川 地域包括支援センター	鮎川一丁目6-4 ☎ 072-636-8686	東・白川
西	春日・郡・畑田 地域包括支援センター	上穂積一丁目2-27 ☎ 072-646-5685	春日・郡・畑田
	沢池・西 地域包括支援センター	南春日丘五丁目1-8 西保健福祉センター内 ☎ 072-625-6575	沢池・西
	春日丘・穂積 地域包括支援センター	西駅前町5-36 茨木高橋ビル7階西 ☎ 072-646-5406	春日丘・穂積
中央	茨木・中条 地域包括支援センター	片桐町4-26 中央保健福祉センター内 ☎ 072-646-5399	茨木・中条
	大池・中津 地域包括支援センター	中津町5-3 じんないクリニック2階 ☎ 072-697-8067	大池・中津
南	天王・東奈良 地域包括支援センター	東奈良三丁目16-14 ☎ 072-648-7071	天王・東奈良
	玉櫛・水尾 地域包括支援センター	玉櫛一丁目2-1 三吉マンション1階 ☎ 072-652-5810	玉櫛・水尾
	玉島・葦原 地域包括支援センター	新和町21-27 南保健福祉センター内 ☎ 072-636-8000	玉島・葦原

— 76 —