

フレイル予防の合言葉 ～動いて、食べて、人とつながろう～

フレイルに
関心を持つ！

フレイルを加速させる要素

身体的フレイル
筋力や体力の低下
転倒等

栄養・口腔フレイル
体重減少、ささいな
お口の衰え等

社会的フレイル
閉じこもり、困窮、他者
との交流低下等

要介護になる可能性が
高まっている状態です。
適切な予防により健康な
状態に戻ることができます。

健康 寿命

心身の機能

健康寿命(元気でいきいきと生活できる期間)

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより(葛谷雅文. 日老医誌 46:279-285, 2009より引用改変)

※プレフレイルとは、フレイルの前段階の状態のことです。健康とフレイルの間に位置します。

日頃からフレイル予防を意識して生活していますか？

自分の生活に不足しているのはどんなことか、この機会に振り返り、フレイル予防の合言葉「～動いて、食べて、人とつながろう～」を一つでも多く「ちょい足し」で取り入れ、心身共に元気な生活を心がけていきましょう。今回は、冬の寒さに負けない体づくりを目指すため、「食べること＝栄養をとる」ポイントを紹介します。

問介護保険課地域包括ケア係 ☎ 042-497-2082

いろいろ食べて健康に！ 「年をとったら粗食でいい」は大間違い

多様な食品を毎日きちんと食べ、栄養不足にならないことが健康長寿につながります。

覚えよう！
毎日食べたい
10食品群

下の10食品群から1群で1点。
毎日7点以上※が目標です。

さ あ に ぎ や か に い た だ く

さかな あぶら にく 牛乳
乳製品 野菜 海藻 いも たまご 大豆
製品 くだもの

「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。

※東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドラインより

まずは、毎日少しづつでも食べる習慣をつけましょう。合計点が3点以下の方に気にしてほしい食品が、たんぱく質を多く含む肉や魚介類などです。お肉が苦手な方は魚でも大丈夫！毎日の食事に加えてみましょう。

お手軽！たんぱく質アップ術

朝	昼	夕
2点	1点	2点
目玉焼きにハムを加えて ハムアップ	うどんに鯖缶やちくわ、 かまぼこをのせて	肉団子や鶏肉で 具だくさん汁に
たまごにく	さかな	やさいにく

詳しくは
こちら

QRコード

令和7年度狂犬病予防注射

生後91日以上の犬には、「毎年1回(法定期間4月1日～6月30日)狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受けること、注射済票は必ず首輪等に着けておくこと」が義務付けられています。まだ今年度の狂犬病予防注射と注射済票の交付手続きをされていない飼い主の方は、お早目に手続きをお願いします。

◆注射を受けた後には、市窓口にて「注射済票」の交付が必要です

次の①～③を持参して、環境課窓口で注射済票の交付を受けてください。①注射済証(動物病院でもらえます)②「狂犬病予防注射済票交付(再交付)申請書」(2月末時点で登録済みの方に送付済み)③注射済票交付手数料550円(現金のみ)

※医師の判断で注射ができないと

動物病院で診断された場合は、病院発行の診断書など、「注射猶予を証明する書類の写し」
「飼い犬の死亡届」
を環境課窓口へ提出してください。

※飼い犬が死亡したときや、転居、転出、飼い主が変わったときは、届出をしてください。

詳しくは、市ホームページまたは下記までお問い合わせください。

死亡届は電話または上記届出フォーム「飼い犬の死亡届」から届出ができます。

※マイクロチップ登録犬の場合は、環境省の専用ウェブサイト「犬と猫のマイクロチップ情報登録」より手続きをお願いします。

問環境課環境政策係 ☎ 042-497-2099

「第5次清瀬市長期総合計画 基本構想・基本計画(案)」が答申されました

まちづくりを進めていく上で、最上位の重要な指針となる「第5次清瀬市長期総合計画(令和8年度～令和17年度)」を策定するため、令和6年12月に設置された清瀬市長期総合計画策定審議会では、澁谷市長より、同計画策定の諮問を受け、今年10月までの約10か月、全8回にわたり審議を重ねてきました。同審議会には、公募により選出された市民や学識経験者、地域の関係者など、25人の委員が参加し、「これから10年間における清瀬市の方向性」について議論を深めてきました。そして、11月13日、審議会を通じてまとめられた「第5次清瀬市長期総合計画 基本構想・基本計画(案)」が、審議会を代表して東京都立大学 大学教育センター プレミアム・カレッジ 特任教授・名誉教授の和田会長より澁谷市長へ正式に答申されました。今後、市はこの答申をもとに計画の策定を進めてまいります。

問未来創造課イノベーション推進係 ☎ 042-497-1807

東京都立大学 大学教育センター プレミアム・カレッジ 特任教授・名誉教授 和田会長(右)と澁谷市長(左)

ふまねっと運動

ネットを踏まないように歩くことで、歩行機能・脳力アップを促進します。①12月9日(火)、令和8年1月13日(火)②12月19日(金)、令和8年1月16日(金)いずれも午後2時～4時

場①生涯学習センター②竹丘地域市民センター
料100円問チームりかすて・村松 ☎ 090-5766-0953

QRコード

詳しくは
こちら

清瀬市ねたきり高齢者紙おむつ給付事業

おむつ等を業者が直接ご自宅にお届けします。

対清瀬市に住民登録がある市内在住65歳以上で要介護3以上かつ、寝たきり等で常時おむつを利用する市民税非課税の方(生活保護を受給している方、入院中や施設入所している方は対象外)【利用料】1割負担(月6,000円の
給付限度額内利用分)【申請締切】毎月25日(郵送は25日必着)。給付開始は、申請月の翌月からとなります。

申問市役所本庁舎福祉総務課窓口または(申請書は、ホームページからダウンロード可)郵送でテ204-8511清瀬市中里5丁目842番地 福祉総務課福祉総務係 ☎ 042-497-2056

QRコード

詳しくは
こちら

きよせスマホチャレンジ事業 第3期参加者を募集します

スマートフォンをお持ちでない高齢者の方向けに、スマートフォンを6か月間無償で貸し出します。基本的な操作方法から、人気の高い「LINE」や初心者にも親しみやすい健康習慣化促進アプリ「みんチャレ」の紹介など、初めてスマートフォンに触れる方もスマートフォン講座で手厚くサポートします。

対次のすべての要件を満たす方。先着100人。

①清瀬市に住民登録がある方
②65歳以上の方(令和8年3月31日時点)
③スマートフォンをお持ちでな

い方
④市が指定する講習会などに参加できる方
【貸出期間】
令和8年2月講座開始時～7月
申問12月1日～令和8年1月30日に電話できよせスマホチャレンジコールセンター(清瀬市委託先) ☎ 0120-630-057(平日午前9時～午後6時、通話料無料)
※詳しくは、市報12月1日号と同時に配布のチラシをご覧ください。
※特典として、6回の講習会に参加など、所定の条件を満たした方は、貸し出したスマートフォンを無償で譲渡します。

スマートフォンのお悩みを相談！スマホサロンも開催中

予約不要。毎週火曜日午後1時30分～4時30分 場直清瀬けやきホール問電話できよせスマホチャレンジコールセンター(清瀬市委託先) ☎ 0120-630-057(平日午前9時～午後6時、通話料無料)