

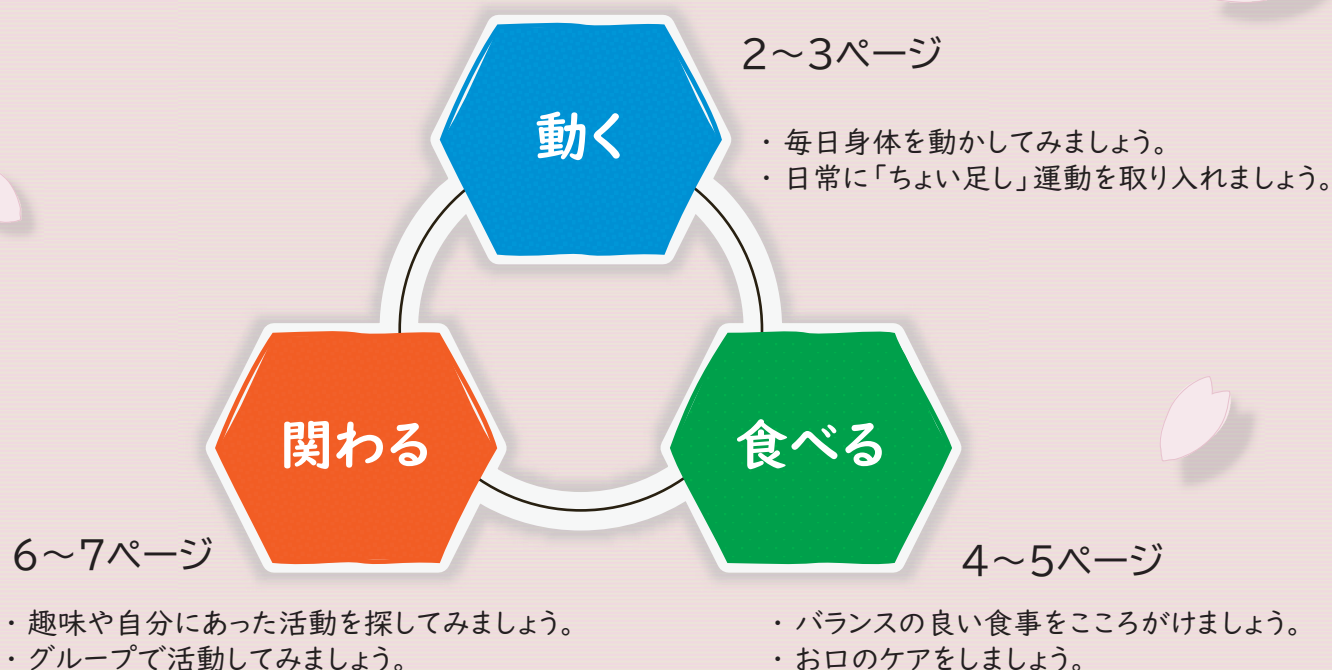
はちおうじ 健康応援BOOK

令和7年(2025年)版

八王子市福祉部高齢者いきいき課

健康を維持するためには日々の習慣が重要です。

この冊子では、シニアの皆さんの健康を応援するため、
毎日意識してほしい**3つのポイント**について紹介しています。



動く

体を動かすことは、**筋力や体力**の向上につながるだけでなく、**ストレス**の発散や**脳**の活性化など、健康に良い様々な効果があります。

大切なことは、「**続けること**」です。無理のない範囲で、日々「動く」ことを意識してみましょう。

日常の動きに「ちょい足し」を意識してみよう！

健康を維持するための運動は、日常の活動より「やや強い負荷」での活動が効果的です。やや強い負荷と言っても、無理のない範囲で実践しましょう。

例えば、スーパーまでいつもは**10**分かかるなら、**9分30**秒で行けるようにしてみるなど。このようなちょっとした工夫の積み重ねが刺激となって、体力の回復に繋がります。

<参考文献> 東京都福祉局, 東京都介護予防・フレイル予防ポータル https://www.fukushi1.metro.tokyo.lg.jp/kaigo_frailty_yobo/index.html (令和7年1月20日閲覧)

「誰か」と一緒に運動をしよう！

「運動は、他の人と一緒に行う方が健康を実感できる」という研究結果があります。運動を通して、楽しさや人とのつながりを感じながら、心身ともに健康を保てたらいいですね！

サークル・団体情報

体操や健康・スポーツなど地域で活動する様々な団体・サークルの情報を掲載しています。



スポーツイベント情報

健康体操教室、種目ごとの教室や競技大会の情報を発信しています。



八王子おさんぽマップ「はちあるき」

市内の主要駅(八王子・西八王子・南大沢駅)の周辺を楽しく歩けるモデルコースを掲載したマップを制作しました。

【配布場所】 市民部各事務所・市民センター・保健福祉センターなど

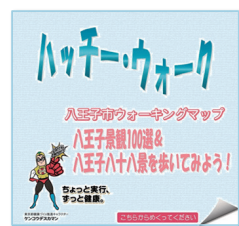
【問合せ先】 八王子市保健所 保健総務課 ☎042-645-5112



ハッチー・ウォーク

5~12kmほどの10コースが掲載されたウォーキングマップです。

【問合せ先】 八王子市保健所 保健総務課 ☎042-645-5112



てくポ

日々の歩数や脳トレゲーム、食事の記録、ボランティアやイベントへの参加で、お買い物に使えるポイントがたまりま

高齢者向けの**簡単操作**で、楽しい**イベントお知らせ**機能や血圧・体重などの**健康管理**機能も充実！

スマートフォンと本人確認書類があれば今すぐ登録できます。

詳しくは、市のホームページをご覧ください。各所に設置したパンフレットをご覧ください。

【問合せ先】 八王子市 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243



「てくポ」で検索または下の二次元コードから



- User Interview -



佐藤さん

血圧や体重などを記録して、体調管理にも役立てています。

地域の集まりでは、アプリの機能を教え合ったり、脳トレのランクを競い合ったりと**会話が盛り上がるきっかけ**に。



松本さん

スマホの操作に**不安**のあった私ですが、今では毎日、脳トレゲームを楽しんでいます。

「てくポ」をきっかけに、1日の歩数や食事の品目数を意識し、自然と健康習慣が身につけていました。

SOFT(ソフト)

ゆっくりとした筋力トレーニングとバランス運動、有酸素運動を組み合わせたプログラムです。講師とインターネットでつながって、お互いの顔を見て声を掛け合いながら運動します。



オンライン環境の準備さえできれば、活動の中身はプロの先生におまかせできるので、「サロン活動の企画に困っている」「体力アップのためのグループを立ち上げたい」とお考えの方にお勧めです。

SOFTの詳細は市のホームページをご覧ください。

【問合せ先】 八王子市 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243



食べる

食べることは生きること。

バランスのよい食事、**身体を動かす**ための栄養を摂取しましょう。

歯や口周りの筋肉が衰えると、噛む・飲み込むといった食べるための動作が難しくなります。
しっかりと食べるためには日々のお口のケアを忘れずに。

食べるだけでなく、人と楽しく**おしゃべり**するためにも、口の健康をしっかり守りましょう。

低栄養に注意しましょう

栄養状態が低下し、身体を動かすエネルギーやたんぱく質が不足している状態を「低栄養」といいます。

低栄養状態におちいると、筋肉量・身体機能が低下し、**転倒**や**骨折**の危険性が高まります。

さらに、活動量が低下することで、ますます食欲が低下するという**悪循環**に陥ることも。

低栄養予防のため、バランスのよい食事を心がけましょう。

指輪つかテストで今すぐチェック

人指し指と親指で輪をつくり、利き足でない方のふくらはぎを軽く囲みます。



隙間がある場合、筋肉量低下のおそれあり！

毎日の食事と“10の食品”

バランスのよい食事をとるため、10の食品を意識しましょう。

主食のほか、次の10品目のうち、毎日出来れば**7つ**以上食べることが目標です。

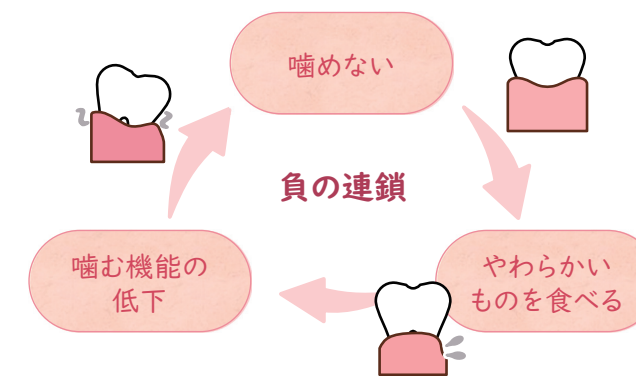


10の食品は頭文字をとり、「さあ にぎやか(に)いただく！」でおぼえることができます

お口のささいな衰えが、全身の機能低下につながります！

加齢とともに進むお口のささいな衰えは、放っておくと食べにくさや話しにくさを引き起こす可能性があります。

またそれらは、栄養不足(特にタンパク質)やコミュニケーションの意欲低下、さらには全身や心の衰えにつながり、ひいては要介護認定率や死亡率を高めると言われています。



・自分でするケア・



毎日の歯みがき
入れ歯や舌の清掃



おしゃべり・カラオケ
よくかんで食べる
お口の体操 など

おいしく食べて

元気に話そう。

・定期的なプロのケア・

かかりつけ歯科医をもつ
定期的な受診
口腔機能低下症の検査 など



※ 詳しくは右の二次元コードから「広報はちおうじオーラルフレイル特集号」をご覧ください。→



参考文献 公益社団法人 日本歯科医師会「オーラルフレイル あてはまるものはありますか」

保健福祉センター

専門職が健康や歯に関する相談に対応します
(要申込)

健診データ改善相談

保健師・管理栄養士による、生活習慣病の
予防・改善の個別相談(1人50分程度)

歯の健康相談

歯科衛生士による個別相談、歯みがき指導など
(1人50分程度、健診や治療は行いません)

【問合せ先・場所】

大横保健福祉センター(大横町11-35)
☎ 042-625-9128



東浅川保健福祉センター(東浅川町551-1)
☎ 042-667-1331



南大沢保健福祉センター
(南大沢2-27フレスコ南大沢公共棟1階)
☎ 042-679-2205



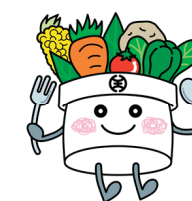
その他、健康づくりに役立つ講座やイベントも随時行っています。詳しくは市のホームページをご覧ください。

はちおうじ健康応援店

市では、市民の健康づくりを応援する飲食店を「はちおうじ健康応援店」として登録しています。登録店では、野菜たっぷりヘルシーメニューや小盛りメニューの提供、薄味への対応等の取組を行っています。

詳細は「はちおうじ健康応援店」で検索するか、右の二次元コードから！

【問合せ先】八王子市保健所 保健総務課 ☎ 042-645-5112



はちおうじ食育キャラクター
「はっちくん」

関わる

人や社会との関わりをもち、生きがいをもった生活をおくることは、**脳や心の健康**を維持するために大切です。

同じ**年代**の仲間たちと一緒に活動するのもいいですし、講座・イベントなどで**趣味**の合う仲間と出会うのもいいでしょう。

近年では、就労やボランティアなどによって、**生きがい**をもって**活躍**する方も増えています。

自分にあった活動を探してみましょう。

一緒に活動する仲間を探してみよう

シニアクラブ(老人会)・高齢者サロン

【シニアクラブ】

町会・自治会単位ほどの区域で、地域貢献(清掃や見守りなど)や健康づくり、趣味の会など様々な活動を行っています。



【高齢者サロン】

地域で自主的に運営されている誰でも気軽に集まれる場で、カフェ、体操、カラオケなどを行っています。



地域包括ケア情報サイト

高齢者の日常生活に役立つ情報をまとめたページです。

高齢者サロンやシニアクラブなどの情報のほか、医療・介護施設、生涯学習情報などが掲載されています。

【問合せ先】
八王子市 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243



各種サークル・団体

地域では文化・スポーツなどを行うサークル・団体が市民センターや生涯学習センター、スポーツ施設など様々な場所・内容で自主的に活動しています。

市ホームページで探す

サークル・団体情報のデータベースです。分野別に掲載しています。



市民センターで探す

お近くの市民センターにお越しください。掲示物などで紹介しています。



講座やイベントについて知りたい方は

市のイベントの情報

市ホームページの「イベント情報」

様々な講座・イベントの情報を随時掲載しています。



広報はちおうじ

毎月2回、市内の講座・イベントの情報を発信しています。

てくポのイベント情報配信

ポイント対象イベントの情報を随時配信します。



アプリ「はちリカ」

市内の講座情報が探せる無料のスマホアプリです。

知識や技能、教養を身に付け、キャリア形成につなげられるような講座情報等を配信しています。

【問合せ先】
八王子市 学習支援課
☎042-648-2231



八王子市生涯学習センター

生涯学習情報や学習機会の提供、交流・発表の場として利用することができる施設です。

学習室・視聴覚室などの提供

学習室や可変式の舞台のあるホール、展示室、視聴覚室、料理講習室などの部屋が利用できます。

生涯学習相談

各館の窓口では、「何か学習を始めたいがどうしたらよいか」、「グループで学習をする場所はどこにあるか」などのご相談にも応じています。

【問合せ先・場所】

八王子市生涯学習センター(クリエイトホール)
(東町5-6)
☎042-648-2231

八王子市生涯学習センター川口分館
(川口町3838)
☎042-654-8450

八王子市生涯学習センター南大沢分館
(南大沢2-27フレスコ南大沢公共棟2階)
☎042-679-2208

生きがいや活躍の場を探すなら

生活支援コーディネーター

ボランティアグループや趣味の会など、皆さんの様々な活動を応援するため、各高齢者あんしん相談センターに配置されています。

お気軽に
ご相談を

! 「地域のために何か活動してみたい」

? 「ちょっとしたお手伝いを
してくれる人いないかな・・・」

♡ 「ご近所同士で集まれる居場所を作りたい」

※高齢者あんしん相談センターについては次ページも参照

おしごと応援 ハンドブック

楽しいだけでなく「役割」のある活動を望む方のために、お仕事や有償ボランティアなどの情報をまとめました。



【問合せ先】
八王子市 高齢者いきいき課
☎042-620-7243



高齢者あんしん相談センター



高齢者やご家族の方々の生活を支える無料相談窓口として、市内21か所に設置しています。

介護・保健・医療・福祉に関する相談はもちろん、健康づくりや介護予防など幅広くお受けしています。

電話・FAX・お手紙での相談も受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

(お住まいの地域を担当するセンターは、二次元コードからご確認ください。八王子健康アンケートの結果通知書では、表面下部に記載しています。)

こころの健康相談



八王子市保健所では、保健師によるこころの無料相談を行っています。

「気持ちが落ち込む」「眠れない」「生きるのがつらい」など、心のお悩みをひとりで抱えていませんか？

こころの病気に関する悩みや困りごとなど、気軽に相談してください。

【申し込み】八王子市保健所 保健対策課 ☎042-645-5196

【相談日時】月曜日～金曜日(年末年始祝日を除く) 9時～16時30分

地域のお店・企業も皆さんを応援しています

はちおうじ人生100年サポート企業



市では、シニアの皆さんの生活を応援する企業を「はちおうじ人生100年サポート企業」として登録しています。シニアの健康づくりや暮らしのお手伝いをする企業、社会とつながる機会を提供する企業など、37社が登録されています。(令和7年1月末現在)

高齢者や障害者でも参加できるスポーツクラブなど

運動

栄養

制限食の提供や安否確認、お弁当の宅配サービスなど

サロンやシニアクラブへの活動場所の提供など

社会参加

生活支援

家事のお手伝い、訪問美容や商品の配達など

市ホームページで「はちおうじ100年サポート企業」と検索するか、市役所本庁舎・高齢者あんしん相談センターのパンフレットをご覧ください。



【問合せ先】八王子市 高齢者いきいき課 ☎042-620-7243

ロゴマークがある
ラックが目印

