



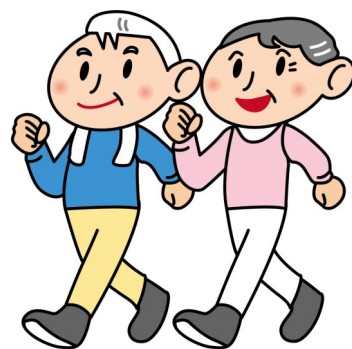
今から始める 「健康寿命」を延ばす+1 (プラスワン)

歩くことから
始めま
しょう

毎日どれくらい歩いていますか？

こんなことはありませんか？

- ✓ 15分くらい続けて歩いていない。
- ✓ 外出することが減ってきた。
- ✓ 外出は車で出かけることが多い。



まずは、今より**+1,000歩、約10分**多く歩きましょう。

- 歩くことで**足腰の筋肉の維持**や**生活習慣病予防**の効果が期待できます。
- 目標は1日あたり6,000歩ですが、**+1,000歩（約10分）多く歩く**ことから始めましょう。
- 体力に余裕があれば、早歩きや坂道・階段を歩くことも取り入れてみましょう。

お
問
合
せ

高松市健康福祉局 長寿福祉部 長寿福祉課 介護予防係
住所：高松市番町一丁目8番15号 高松市役所2階 22番窓口
☎ 087-839-2346 (平日8:30~17:00)
○高松市のホームページでは、他にも健康寿命を延ばす情報を掲載しています。



高齢者の健康づくり

健康づくり
の
新常識！

これからはフレイル予防に切り替えよう！

- 高齢になると肥満よりも**やせによる低栄養**に注意！
- おいしく食べて**低栄養**や**フレイル予防**を！

50代

60代

70代

80代

90代

太りすぎ注意・食べ過ぎ注意
エネルギー制限
(塩分・脂肪制限)

徐々に
切り替え

やせすぎ注意・必要な量を食べよう
適切なエネルギー
(たんぱく質・ビタミンD)



フレイル予防のための食事のポイント



- 主菜（肉・魚・卵・大豆製品）のお皿を毎食1皿摂る。
- 牛乳や乳製品を1日の中で1つ摂る。
- ビタミンD対策に1日10~15分の日光浴を！

寝る前に
行ってみよう

フロスや歯間ブラシを使おう！

歯ブラシだけでは約6割しか汚れを落とせていません！！

- ・ **歯と歯の間**をお掃除し、虫歯・歯周病の予防を！
- ・ 隙間が広いところは**歯間ブラシ**を使いましょう！



フロスを使うときのポイント

- 初めは持ち手のあるタイプがおすすめ！
- のこぎりのように左右に動かしながら歯と歯の間にゆっくり入れる。
- フロスを歯に擦りつけるようにする。

(令和6年11月発行)