令和8年10月作成版

※ご自由にお持ち帰りください

元気高齢者のための健康長寿ガイドブック

フレイルを防いで健康寿命を延ばそう



大阪府後期高齢者医療広域連合

もくじ

フレイル予防
◆フレイル予防で若返り 1
●身体的フレイル予防
◆あなたは身体的フレイルになっていませんか？ 2
◆習慣的な運動で心身を若く維持しましょう 3
◆なぜ高齢期に運動が必要なのか 4
◆運動をしてよく動くからだに 5
◆ストレッチ＆足腰を鍛える筋トレ 6
●オーラルフレイル予防
◆はじめよう！オーラルフレイル予防 8
◆要注意！高齢期の「誤嚥性肺炎」 9
◆毎日の生活の中で誤嚥性肺炎を予防しよう 10
◆オーラルフレイル・チェック 11
◆「口腔清掃」と「口腔体操」でセルフケアをはじめよう 12
◆「生活改善」で オーラルフレイルを防ごう 13
認知症予防
◆認知症について正しい知識をもちましょう 14
◆認知機能の低下に気をつけよう 15
◆「ひょっとして認知症かな？」 16
◆認知症についてどこに相談すればよいの？ 17
◆うつ病に注意しよう 18
社会参加
◆「社会参加」でフレイル予防 20
健康診査
◆健康診査を実施しています 22
◆歯科健康診査（お口の健康診査）を実施しています 25
健康づくり・疾病予防
◆バランスのよい食事で健康長寿に 27
◆「健康長寿」を実現する食生活のポイント 28
◆高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう 29
人生会議（ACP）
◆定期的な人生会議（ACP）を 30
◆あなたの思いを伝えるために 31
相談先
◆皆さんの総合相談窓口　地域包括支援センター 32
◆身近な医師・歯科医師を持っておこう 33
その他
◆上手に医療費を節約 34
◆柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方 35
◆交通事故にあったとき 36
◆救急安心センターおおさか 36
◆高齢者の詐欺被害防止　詐欺電話を STOP！　今すぐあなたができる対策 37

人生100年時代のキーワード

フレイル予防で＼若返り／

自立と寝たきりの分かれ道「フレイル」

フレイルとは、加齢にともない体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をいいます。健康と要介護の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険があります。しかし、早めに気づいて適切に対処すれば、再び健康状態に戻れる段階です。健康寿命を延ばすには、このフレイルをいかに防ぐかがカギとなります。



日常生活動作に障害あり　　日常生活での自立度が高い

要介護 ⇐ フレイル ⇔ 健康

こんな人は要注意

- □ 最近、体重が減ってきた
- □ 歩くのが遅くなってきた
- □ 疲れやすい
- □ 筋力（握力）が低下してきた
- □ 体を動かすことが減った

改訂 J-CHS 基準を改変

日ごろのささいな衰えがきっかけです

フレイルの発症には「体・心の問題」「栄養・口腔の問題」「社会的問題」などの多面的な要素が関係していることがわかっています。注目すべきは、こうした要素は、互いに影響し合ってフレイルを加速させるということです（右図）。

小さな衰えのサインに気づき、元気なうちから**「運動」「栄養（食事・口腔）」「社会参加」**の3つの対策を一体で日常生活に取り入れる。これがフレイルを防ぎ、介護リスクを遠ざける秘けつです。

例 人づきあいが減ると…**社会的問題**



1 外出がおっくうになる **心の問題**……

2 体を動かす機会が減り、……
筋力が落ちる **体の問題**

3 食欲がわかず、体重が減る……
栄養の問題

4 滑舌（かつぜつ）が悪くなる、……
よくかめないなど、
口の機能が低下する
口腔の問題



要介護状態に!

あなたは身体的フレイルになっていませんか？

あなたのフレイル危険度は？

フレイルチェック

❶半年で2kg以上の(意図しない)体重減少



❷疲れやすくなった



❸筋力（握力）が低下した



❹歩くのが遅くなった



❺身体の活動量が減った



- ●1～2項目あてはまる人 → プレフレイル（フレイルの前段階）
- ●3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

※J-CHS基準を参考に作成

フレイルの原因となりやすいのが高齢者特有の筋肉の減少（サルコペニア）です。フレイルとともにチェックしましょう。

あなたのサルコペニア危険度は？

サルコペニアチェック（指わっかテスト）

●両手の人差し指と親指でわっかをつくります。



●ふくらはぎ（ひざから足首までの部分）のもっとも太い部分を囲みます。



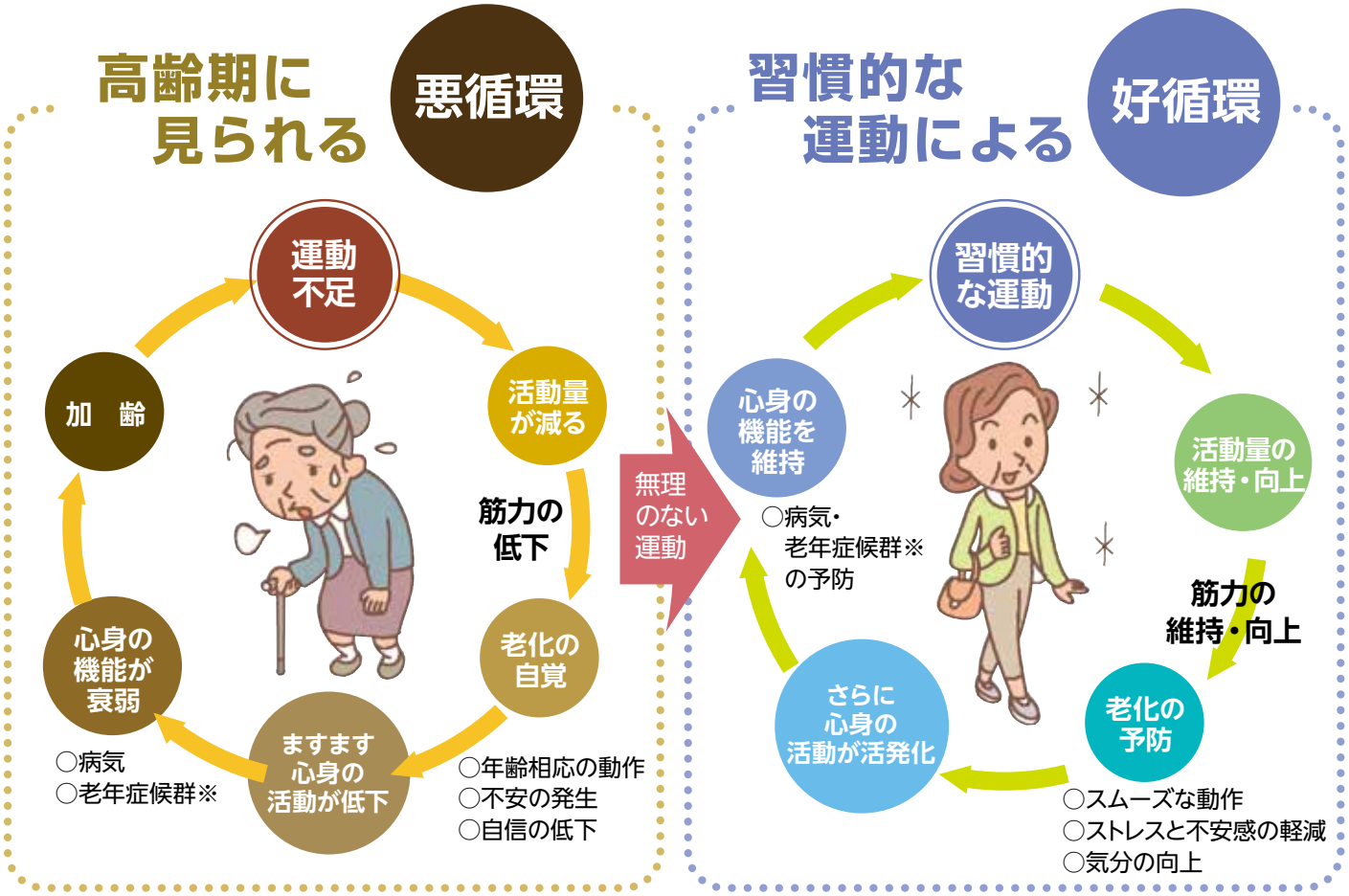
太くてつかめない	ぴったり囲める	囲めてスペースができる
心配なし	要注意	サルコペニアの兆候あり

※東京大学高齢社会総合研究機構（2015）より

習慣的な運動で心身を若く維持しましょう

高齢期には、下図のように運動不足をきっかけに、心身の機能が衰弱する“悪循環”に陥りやすくなります。また、運動習慣のある人は、ない人に比べて年齢による体力の低下が少ないことがわかっています。

年齢を重ねても自立した生活を送れるように、元気な今のうちから運動を習慣づけていきましょう!



※老年症候群とは、心身機能の低下した高齢者においてよく見られる症状・疾患の総称。
5大徴候：①生活機能低下（体がスムーズに動かない）②うつ状態（気分が滅入る、将来に希望が持てない）③転倒（足腰が弱くなる）④失禁（排泄のトラブルが多くなる）⑤低栄養（食欲のむら、消化力の衰え）

何歳でも運動器の機能は維持・向上できる！

加齢とともに筋肉量や筋力は減少しますが、“年だから”とあきらめないでください!

最近の研究では、たとえ高齢であっても習慣的に運動を行うことで運動器の機能は向上することがわかっています。



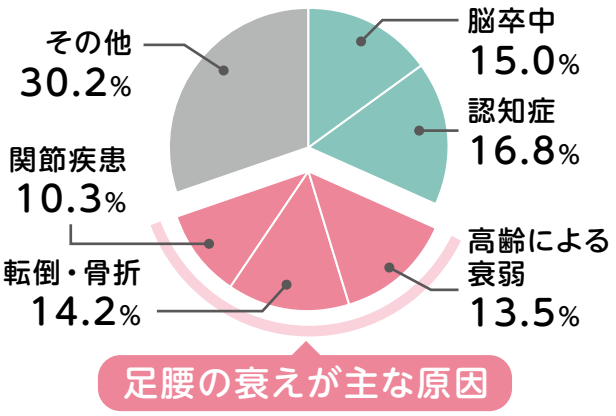
なぜ高齢期に運動が必要なのか

足腰の衰えが介護の原因に

介護が必要になる状態（要介護状態）になる原因として、足腰の衰え（運動器の機能低下）が多くの割合を占めていて、この傾向は高齢になるほど増えていきます。

足腰が衰えると、「立つ」「座る」「歩く」など体を動かすための基本動作が難しくなり、日常生活にさまざまな支障が出てしまいます。

●65歳以上の要介護状態の原因

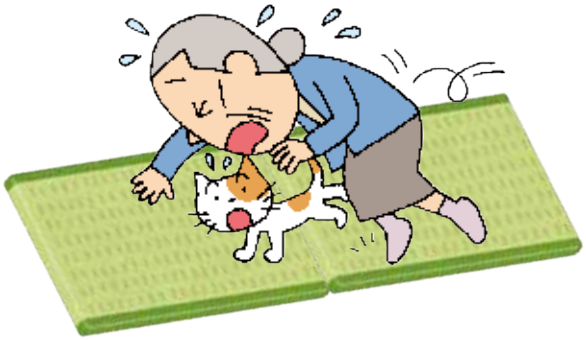


資料：厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

高齢期は特に足腰が衰えやすい

高齢期に足腰が衰えやすい理由として、高齢期特有の筋肉の減少（サルコペニア:筋肉減少症）があります。運動で筋肉を刺激することが減ったり、食事でタンパク質の摂取が不足したりすると、筋肉量がどんどん減少してしまいます。

また、足腰の筋肉が弱まったり関節に異常があったりして、要介護の危険が高まった状態をロコモティブシンドローム（運動器症候群:通称ロコモ）といいます。ロコモが進行しないようにするには足腰を鍛える必要があります。





ロコモチェック

1つでもあれば要注意！

- ☐ 片脚立ちで靴下がはけない。
- ☐ 家の中でつまずいたりすべったりする。
- ☐ 階段を上がるのに手すりが必要である。
- ☐ 家のやや重い仕事が困難である。（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）
- ☐ 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。（1リットルの牛乳パック2個程度）
- ☐ 15分くらい続けて歩くことができない。
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない。



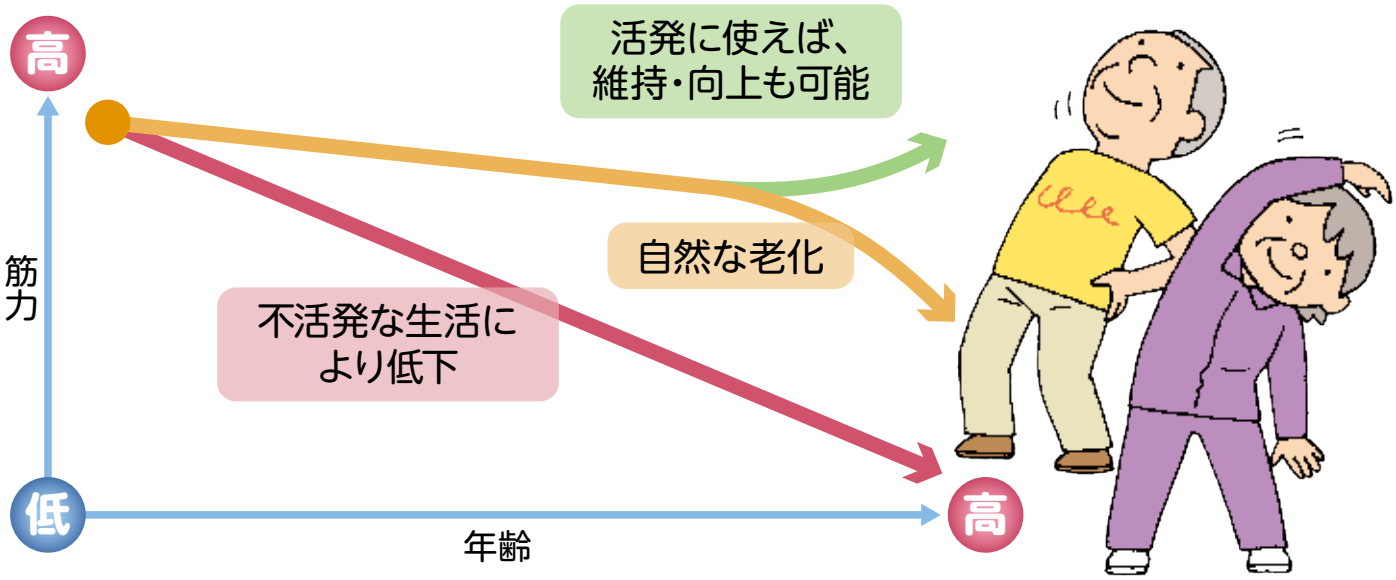
資料：日本整形外科学会

運動をして よく動くからだに

フレイルを防ぐためには「動く」ことが大切

たとえ高齢でも、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだでいること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。また運動は、認知症予防の効果が高いことがわかっています。

●加齢にともなう筋力の変化



足腰の筋力維持のためにはウォーキングと筋トレの両方を

高齢期にからだを動かす筋力を維持するためには、からだを動かして運動器（脚・腰の筋肉や関節・骨）に適度な負荷を与える必要があります。

そのための運動として、ウォーキングや水泳などの有酸素運動のほか、「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な動作の基本となる「足腰の筋肉」をきたえる筋力トレーニング（筋トレ）が重要です。

自分にあったペースで、これらの運動を習慣にして続けていきましょう。



ストレッチ＆ 足腰を鍛える筋トレ

ストレッチ　～運動前に筋肉をほぐす～

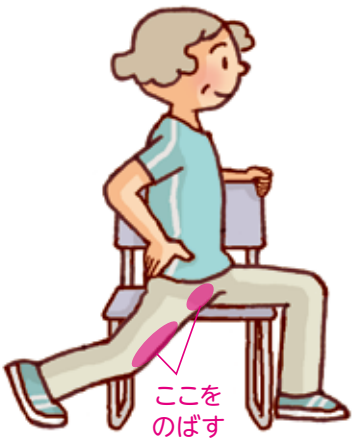
安全に運動するために、ストレッチで筋肉の緊張をほぐしましょう。けがや老化の予防、疲労回復に役立つほか、血行をよくし、からだの柔軟性を維持・向上する効果も期待できます。毎日少しでもいいので続けていきましょう。

脚の裏側をのばす

❶いすに浅く座る。
❷片脚を前にのばし、胸を張って上体を前に倒し、つま先を天井に向ける。



脚の表側とももものつけ根をのばす



❶いすに横に座り、片方の手でいすの背もたれをつかみ、もう片方の手は腰にあてる。
❷腰にあてた方の脚を大きく後ろに開き、10数える。

上半身をのばす

❶壁などを背にして背中全体がつくように立ち、腕をまっすぐ上に上げる。
❷まっすぐ上に上がらない場合は、少し左右に開いてもよい。



足指のストレッチ



❶素足になり、両足をのばして座る。
❷足の指をグー・パー、グー・パーと開いたり閉じたりする。

ポイント



- 無理はせず、痛みを感じない程度の強さで行いましょう。
- 息は止めず、息を吐くときに自然に伸ばします。
- 左右バランスよく、はずみはつけずにゆっくり筋肉の伸びを感じながら行いましょう。

筋トレ　～筋力を維持して動く力を保つ～

★ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット

※それぞれ目安は各10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。



ひざを曲げすぎないこと。

両足は床につけて平行に保つ。

❶背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの伸展



ひざを伸ばしたら、つま先を上に上げる。

クッション用にひざの下にタオルを入れても OK。

❶いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの屈曲



ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。

❶ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。

❷もとの位置までゆっくりと戻す。

脚の横上げ

❶両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。

❷ゆっくりと脚を横に 15 ～ 30cm ほど上げ、その姿勢を保つ。

❸もとの位置までゆっくりと戻す。



ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

つま先立ち

❶いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。

❷ゆっくりとかかとを下ろす。

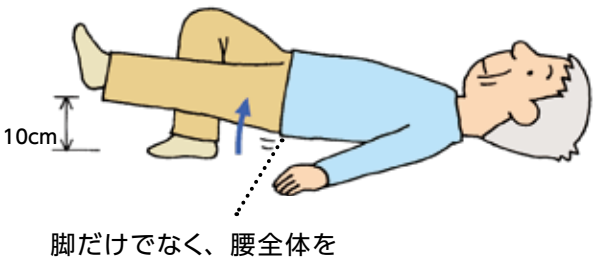


まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。

お尻上げ

❶床に寝て片脚を伸ばす。

❷床から 10cm くらい脚が上がるように、腰を浮かす。



脚だけでなく、腰全体を一緒に上げるように。

出典：東京都健康長寿医療センター研究所　第 75 回老年学公開講座抄録集（一部改変）

はじめよう！ オーラルフレイル予防

おいしく楽しく食べて、若さを保とう！

全身に影響が及ぶオーラルフレイル

オーラルフレイルの進行例

前フレイル期
- 口や歯への関心を失う
- 歯周病などで歯を失う
- 活動量が減る



歯を失うことで、閉じこもりぎみになる

オーラルフレイル期
- 滑舌（かつぜつ）※が悪くなる
- かめない食品が増える
- 食べこぼしやむせが増える

※明確に発音するための口や舌の動き



食欲低下や栄養の偏りを招く

サルコペニア・ロコモ期
- かむ力が減る
- 舌の運動力が減る
- 食べる量が減る



低栄養、サルコペニア、ロコモを招く

フレイル期
- 食べたり飲み込んだりすることが困難になる
- 誤嚥（ごえん）性肺炎を起こす

(P9・10参照)



フレイルや要介護状態に

口腔ケア、食生活改善などで、予防・回復が可能です

低栄養状態

「かむ力」「飲み込む力」が衰えて食事の楽しみがなくなります。食欲不振によるたんぱく質やエネルギーなどの栄養不足から体力や気力が低下します。



サルコペニア

加齢にともなって筋肉の量や筋力が減少し、体の機能が衰えた状態です。特に低栄養状態でのたんぱく質不足によって症状は悪化します。



ロコモ（ロコモティブシンドローム）

栄養不足や運動不足から足腰の関節や筋力が弱まり、転倒・骨折などからの要介護の危険性が高まった状態です。



生活習慣病

歯周病菌や歯周病菌が作る炎症性物質が歯ぐきから血液中に入ることで動脈硬化を進行させ、脳卒中や心臓病などの重い生活習慣病を招きます。

閉じこもり

「話す力」の衰えや口臭が気になることで人との交流を避けるようになります。その結果、家に閉じこもりがちになり、心身の衰弱が進行します。

認知症

「かむ力」の衰えから栄養不足になったり、脳への刺激や血流量が減ったりすることで、認知症の発症・進行リスクが高くなるおそれがあります。

要注意！
高齢期の「誤嚥性肺炎」
～オーラルフレイルが原因の１つです～

高齢者の死亡原因として大きな割合を占めている「肺炎」ですが、口腔ケアと関連して注意したいのが「誤嚥性肺炎」です（下図参照）。

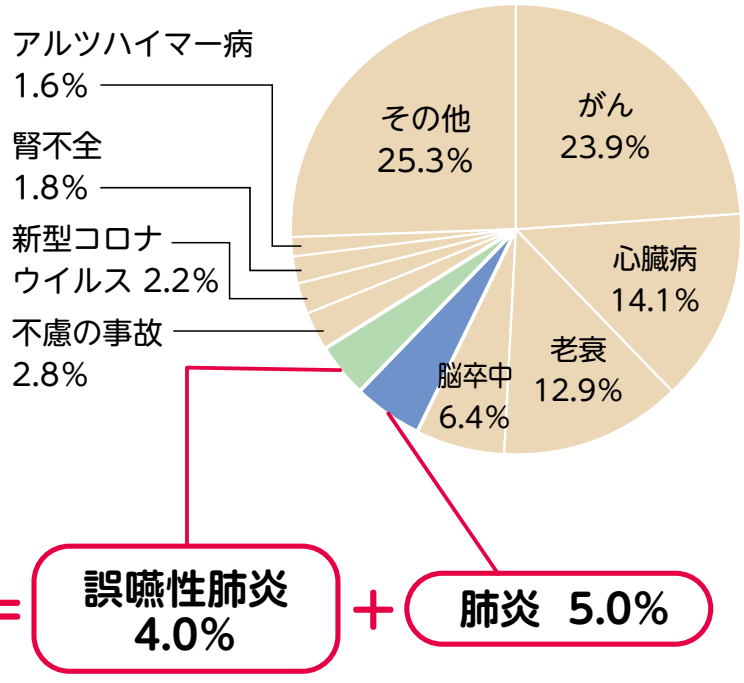
誤嚥性肺炎は、高齢期に「飲み込む力」が衰えることで、細菌が食べ物や飲み物と一緒に誤って気管に流れ込み（誤嚥）、その細菌が繁殖することで起こる肺炎です。

誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアが役立ちます。高齢期の全身の健康を守るために、口腔ケアは大きな役割を果たすのです。



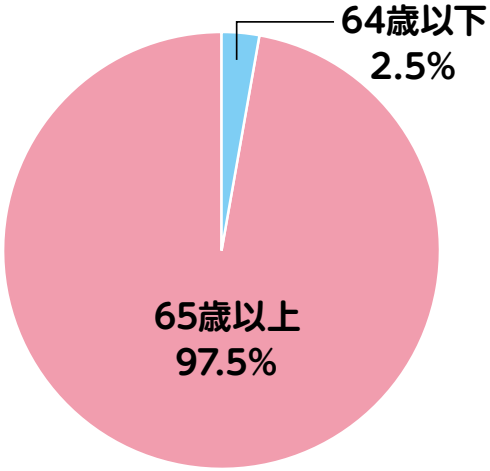


日本人の死亡原因



（厚生労働省「人口動態統計（令和6年）」より）

年代別 肺炎による死亡



毎日の生活の中で誤嚥性肺炎を予防しよう

よくかんで食べる

だ液がたくさん出て、だ液と食べものがよく混ざり、飲み込みやすい形になります。

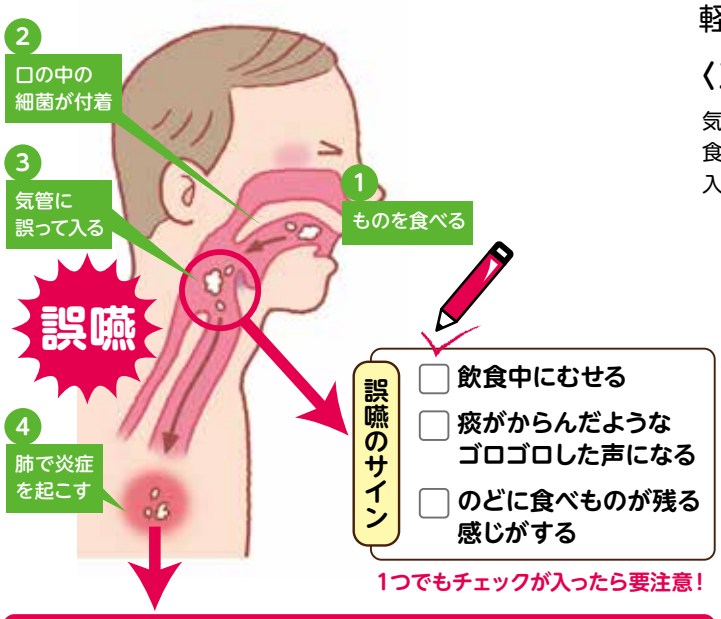
めやすは
ひと口
30回



食後すぐに横にならない

胃からの食物の逆流を予防します（逆流した食物を誤嚥すると肺炎になる可能性があります）。

首をまっすぐにして飲み込むと誤嚥しやすい



誤嚥のサイン

- ☐ 飲食中にむせる
- ☐ 痰がからんだようなゴロゴロした声になる
- ☐ のどに食べものが残る感じがする

1つでもチェックが入ったら要注意！

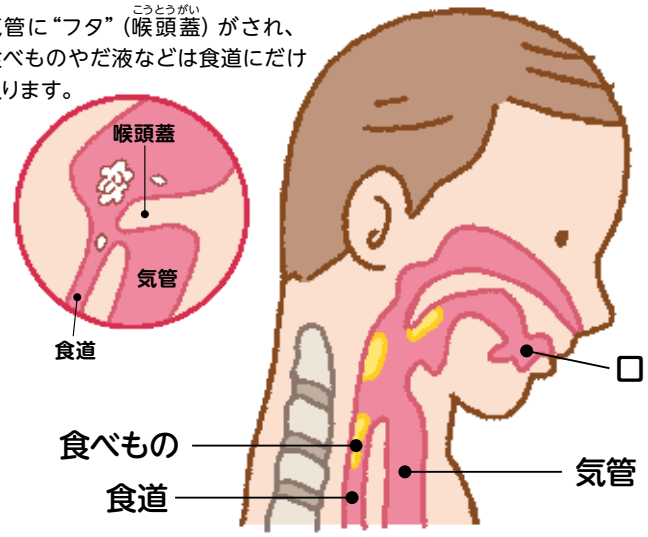
命に危険が及んだり、介護が必要な生活になることも

あごを引いて食べると誤嚥しにくい

軽くあごを引くと、飲み込みやすくなります。

〈正常な場合〉

気管に“フタ”（喉頭蓋）がされ、食べものやだ液などは食道にだけ入ります。



積極的に声を出す

おしゃべり・お風呂で歌う・カラオケなどで声を出すのも、のどと口のトレーニングになります。



禁煙する

たばこは、肺へダメージを与えるため、肺炎になるリスクがあります。



あなたの歯や口の状態は？
オーラルフレイル・チェック

あなたのオーラルフレイルのリスクを知るためのセルフチェックです。

以下の質問項目に「はい」「いいえ」でこたえてください。合計の点数が3点以上になった人は、歯医者さんにご相談ください。

質問項目	はい	いいえ
半年前とくらべて固いものが食べにくくなった	2点	0点
お茶や汁物でむせることがある	2点	0点
義歯を使用している※	2点	0点
口の渇きが気になる	1点	0点
半年前とくらべて、外出の頻度が少なくなった	1点	0点
さきいか、たくあん位の固さの食べ物がかめる	0点	1点
1日に2回以上は歯をみがく	0点	1点
1年に1回以上は歯科医院を受診している	0点	1点

※歯を失ってしまった場合は、義歯（入れ歯）を適切に使って、しっかりかむことができるよう治療することが大切です。

出典：公益財団法人日本歯科医師会　オーラルフレイルリーフレット

判定

合計点数が以下の場合	
0～2点	オーラルフレイルの危険性は低い
3点	オーラルフレイルの危険性あり
4点以上	オーラルフレイルの危険性が高い

出典：東京大学高齢者総合研究機構　田中友規、飯島勝矢

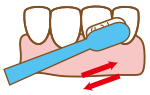


**歯や口の状態に変化を感じたら、
放っておかずにかかりつけの歯医者さんに
相談しましょう！**

「口腔清掃」と「口腔体操」でセルフケアをはじめよう

① 食後に必ず歯みがき!

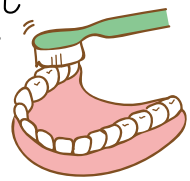
- ☐ 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ☐ 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- ☐ 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「こちょこちょ」と振動させるように動かす
- ☐ 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく


② 義歯（入れ歯）は毎日洗浄!

- ☐ 義歯は必ずはずして洗う
- ☐ 歯だけでなくバネや吸着部分もしっかり洗う
- ☐ 寝るときははずし、水につけて保管する
  水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉（研磨剤）は使用しないでください。




③ お口の体操を習慣に! ～ パタカラ体操 ～



1 パ の声は唇をしっかり閉じてから発音します。
唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



2 タ の声は舌を上あごにくっつけて発音します。
舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。

3 カ の声はのどの奥を閉じて発音します。
食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



4 ラ の声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。



10回ずつ発音し、5回繰り返しやってみましょう。

出典：一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

食べる力を保つには？

食べたり、話したりするなど日々の暮らしの中で、舌、ほお、唇、のどの筋肉などを意識的に大きく動かすことが大事です。手軽にできる口の体操を紹介します。

口や口の周囲の動きをよくする

舌、ほお、唇の動きをよくする



口を閉じたまま、ほおをふくらませたりすぼめたりします。



口を大きく開けて、舌を出したり引っ込めたりします。



舌を出して、上下左右に動かします。



口を閉じて、口の中で舌を上下左右に動かします。

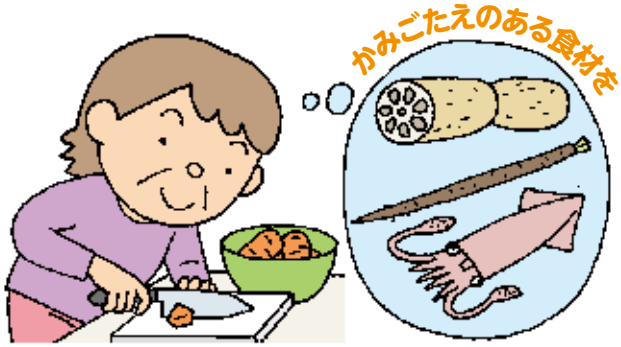
「生活改善」で オーラルフレイルを防ごう

日常生活にひと工夫をくわえることで、歯と口の健康を維持・改善することができます。ちょっとしたライフスタイルの改善でオーラルフレイルを防ぎましょう。

ライフスタイルの改善

「食事」にひと工夫

「かむ力」が衰えはじめると、やわらかい食材ばかりを選びがちになり、栄養バランスも崩れます。かみごたえのある食材をメニューに一品取り入れるだけでも、かむ機能を維持・向上させるトレーニングになります。



かみごたえのある食事の工夫

食材の工夫

- にんじん、れんこん、ごぼうなどの根菜類
- こんぶ、わかめなどの海藻類
- たこ、いかなどの魚介類や干物
- その他に玄米、たくあん、ナッツ類など

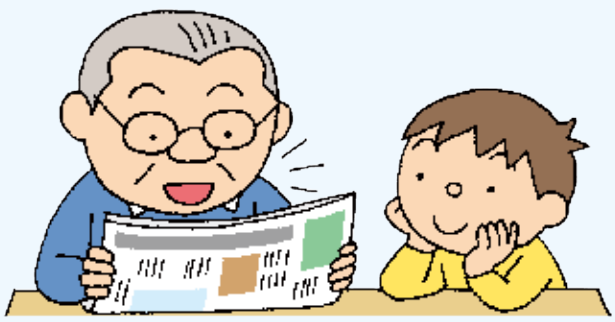
調理の工夫

- 食材はあえて「薄く小さく」ではなく「厚く大きく」切る。
- 食材の繊維を断ち切るのではなく、乱切りなどにして繊維を残す。
- ゆですぎ、煮すぎ、炒めすぎに注意して食材に歯ごたえを残す。

※無理のない範囲で行いましょう。

「読むこと」にひと工夫

本、新聞、雑誌などを読むときに「音読」をしましょう。口を動かし発声することで口腔機能がアップします。



「人づきあい」にひと工夫

意識的に外出する機会を増やして、人とたくさん話せるサークルやイベントに積極的に参加しましょう。



認知症について正しい知識をもちましょう



「普通のもの忘れ」と「認知症によるもの忘れ」の違い

認知症とは、さまざまな原因で脳の働きが悪くなって記憶力や判断力などが低下し、日常生活にまで支障が出る状態で、通常の老化による衰えとは違います。朝ごはんに何を食べたか思い出せないといった体験の一部を忘れるのは、普通のもの忘れといえますが、朝ごはんを食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

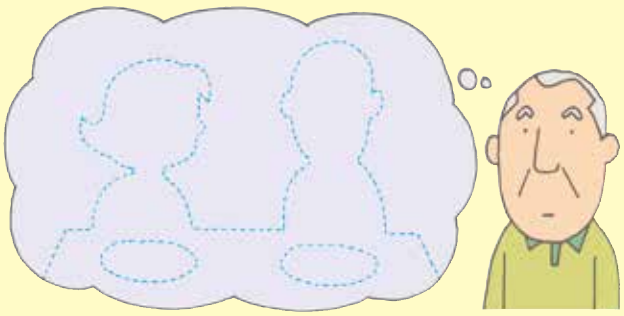
普通のもの忘れ



- 体験や出来事の一部を忘れるが、体験のほかの記憶から、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人物や時間・場所までわからなくなることはない。

⇒日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ



- 体験や出来事のすべてを忘れてしまうため、ヒントがあっても、思い出すことができない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- 人物や時間・場所までわからなくなることがある。

⇒日常生活に支障が出る

知っておきたい3大認知症の特徴

アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症で特に女性に多い。脳の全般的な機能低下が少しずつ進行する。早期発見と治療で進行を遅らせることができる。

血管性認知症

男性に多く、脳梗塞（こうそく）や脳出血など脳血管障害のあとに発症する。高血圧や脂質異常症など脳の動脈硬化の原因となる病気に注意が必要。

レビー小体型認知症

男性に多く、手足のふるえ、筋肉の硬直などが起こりやすい。また、実際には存在しないものが見える幻視などの幻覚症状も特徴。

「軽度認知障害（MCI）」の発見と対処が重要です

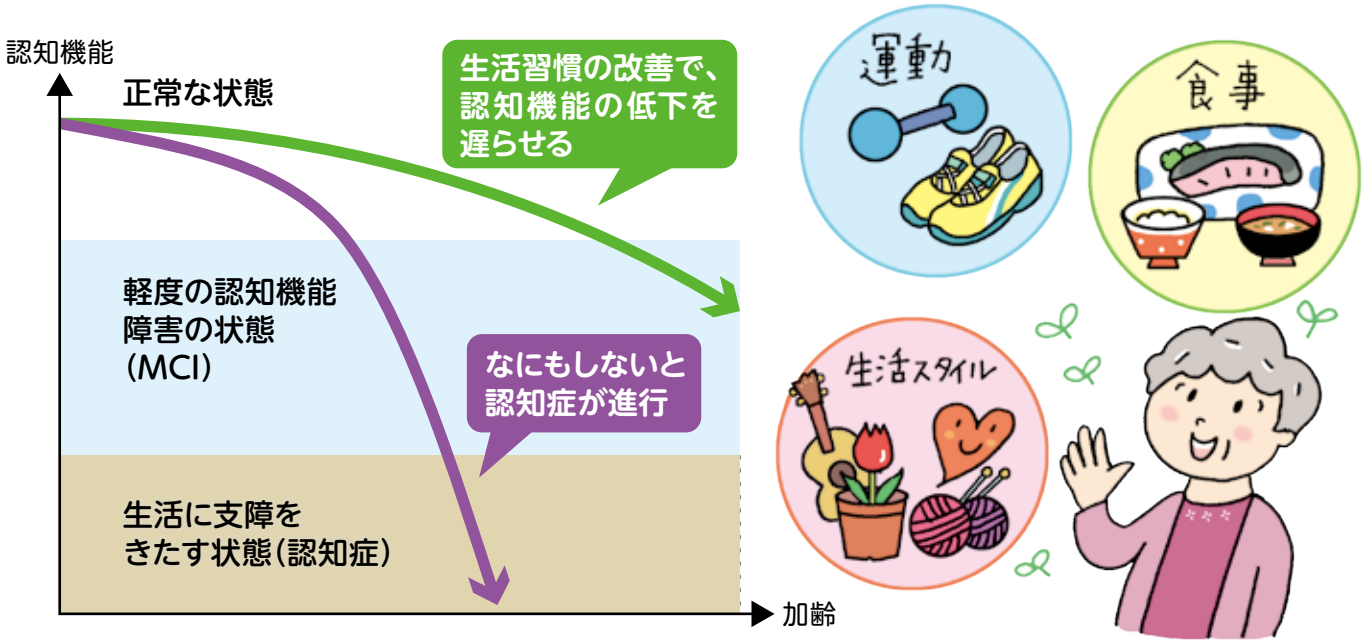
認知症は現在根治が望めない病気なので、その予防対策は大変重要です。「軽度認知障害（MCI）」とは認知症の前段階で、軽い記憶障害などはあっても基本的に日常生活は送れる状態です。この段階で発見し適切に対処すれば、特にアルツハイマー型認知症への移行を予防または先送りできるといわれています。ちょっとした異変のサインを見逃さないようにしましょう。

認知機能の低下に気をつけよう

認知症は発症を遅らせることのできる病気です

認知症とは、いったん発達した知能が、脳や体の病気によって、生活に支障をきたすまで低下した状態をいいます。残念ながら認知症を完全に治す方法はまだ見つかっていません。しかし前段階である「軽度認知障害（MCI）」の段階で生活習慣を変えることで、認知症の発症を遅らせることができることがわかってきました。

また、認知症になったとしても、治療や生活習慣、周囲の支援などで、進行を遅らせたり、自分らしく生活することは可能です。



認知機能障害かもしれないと思ったら

かかりつけ医



専門医療機関

●認知症疾患医療センター
●もの忘れ外来●精神科
●神経科●老年科　など



地域の相談機関

●地域包括支援センター
●保健センター・保健所
●在宅介護支援センター
など



「ひょっとして認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。　※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック❶

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	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック❷

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	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック❸

周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか

まったくない	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック❹

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	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック❺

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	1点	ときどきある	2点
頻繁にある	3点	いつもそうだ	4点

チェック❻

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	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェック❼

一人で買い物に行けますか

問題なくできる	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェック❽

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	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェック❾

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	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェック❿

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	1点	だいたいできる	2点
あまりできない	3点	できない	4点

チェックしたら、①〜⑩の合計を計算 ▶ **合計点** ［　　］ **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。
17ページを参考に医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果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。
※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）

認知症についてどこに相談すればよいの？



まずは、かかりつけ医か地域包括支援センター、認知症初期集中支援チームなどに相談しましょう。それぞれの状況に応じて、以下のように専門医療機関などにつないでくれますので、専門医による診察や治療、支援などが受けられます。

認知症かもしれない

認知症について知りたい、予防したい

認知症の家族や知人のことで相談したい

かかりつけ医に相談



「もしかしたら?」と思っても、どの病院に行けばよいかわからない場合は、まずは普段からつき合っている「かかりつけ医」に相談しましょう。本人があまり抵抗なく受診できますし、認知症の専門医を紹介してくれます。

※初期の認知症の診断は難しいので、なるべく認知症専門医のいる専門医療機関を紹介してもらうようにしましょう。

連携

地域包括支援センターに相談



ケアマネジャーや保健師、社会福祉士などの専門家が相談に乗ってくれますので、まずお住まいの市区町村の地域包括支援センターに相談してみましょう。専門の医療機関の紹介や家族の対応のアドバイスなどが受けられます。

紹介・連携

紹介・連携

認知症疾患医療センター



認知症の専門相談や診断、救急対応などを行っています。

専門医療機関

認知症の診断や治療、生活指導などを行う専門外来です。

●精神科 ●神経科 ●神経内科 ●脳外科 など

認知症サポート医

認知症の診療に習熟し、かかりつけ医への助言や支援を行い、専門医療機関や市区町村との連携を行う医師です。

連携

認知症初期集中支援チーム

医師や保健師などで構成された専門家チームです。認知症の人や認知症の疑いがある人、その家族を訪問し、困りごとや心配ごとなどの相談対応や、認知症の診断や適切な医療サービス、介護サービスの紹介などの初期に必要な支援をしてくれます。

これも知っておきたい

全国のもの忘れ外来一覧（公益社団法人　認知症の人と家族の会サイトより）

全国のもの忘れ外来、認知症外来、認知症疾患医療センターなどが検索できます。

https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825

認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の発症予防から人生の最終段階までの進行に応じ、住んでいる地域で受けられるサービス・支援などの流れをわかりやすくまとめたものです。自治体ごとに作成しており、ホームページなどに掲載しているほか、地域包括支援センターなどでも情報提供しています。

うつ病に注意しよう

高齢期にかかりやすい心の衰弱＝うつ病

気分が落ち込んだり、何もする気になれなかったり、何をしても楽しく感じられない“うつ”の状態が長く続き、生活にも支障をきたすようになるのがうつ病です。

うつ病になると、家に閉じこもりがちになるため、心身の衰弱が進行しやすいだけでなく、認知症のきっかけとなったり、悪化すると自殺などの危険もあります。うつ病のおそれがあるようでしたら、決して放置しないようにしましょう。



うつ病の主な症状

心の不調

- ゆううつな気分（悲しい、涙が出る、イライラする）
- 興味、関心がなくなる
- 自分を責めてしまう
- 思考力、集中力、記憶力の低下
- 死について考える　など

体の不調

- 眠れない、早くに目がさめる
- 食欲がわかない、体重が減る
- 体が動きにくい、落ち着かない
- 疲れやすい
- 頭痛、胃痛、下痢または便秘、肩こりなど

ポイント

- 失う体験が多い高齢期はうつ病になる危険が高いことを知る
- うつの状態がしばらく続くときは、医療機関などに相談する

うつ病は治療でよくなる可能性があります

うつ病は、脳の神経のバランスが崩れてしまうことで起こると考えられています。そのため治療では、薬などを使って、脳の神経の働きを回復させることなどが行われます。

次のチェックリストでうつのおそれがあるようでしたら、早めに医療機関を受診するか、お近くの地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

意欲の低下などは認知症の初期症状のこともありますので、早めに医療機関に相談してみましょう。



最近2週間のあなたの様子について答えてみてください

- 毎日の生活に充実感がない ☐
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった ☐
- 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 ☐
- 自分が役に立つ人間だと思えない ☐
- わけもなく疲れたような感じがする ☐

※出典：厚生労働省資料

2項目以上あてはまった人は、うつ病の可能性があります。医療機関などに相談しましょう。

かかりつけ医・医療機関	●精神科（精神神経科／神経科） ●心療内科 ●メンタルクリニック　など
地域の相談窓口	●地域包括支援センター ●保健センター・保健所 ●精神保健福祉センター　など

うつ病になりにくい生活のヒント

生活リズムを整える

できるだけ決まった時間に起床して日光を浴びるようにしましょう。

適度な運動習慣をもつ

体を動かすことでよく眠れるようになり、食欲もわきやすくなります。

つらい気持ちを話してみる

気持ちがつらいときは家族や信頼できる友人などに、今の気持ちを話して協力を求めてみましょう。

つらいときは自分の負担を軽くする

どうしても今やらなければいけないことだけにして、心身を休めましょう。

「社会参加」でフレイル予防

外出の機会を増やすとおのずと体をよく動かすようになり、人や社会とのつながりが生まれ、フレイルの予防になります。「社会参加」はフレイル対策のすべての要素を含む重要な活動です。

人と会う機会はすべて「社会参加」、1日1回は外出を

- 一般に、地域社会などで活動することを「社会参加」といいますが、大げさにとらえず、**買いものや通院などで外へ出かけ、人と会う機会はすべて「社会参加」と考えましょう。**
- 高齢期のフレイルを招く原因の1つに「閉じこもり」があります。「閉じこもり」とは、1週間に1回程度しか外出しないなど、生活の活動範囲が狭くなっている状態をいいます。
- 外出の機会が減ると、足腰は衰え、食欲も低下し、いつの間にかフレイルに陥るおそれがあります。刺激が減るために、認知症も招きやすくなります。
- ささいな目的でいいので1日1回は外出するなど、積極的に「社会参加」して、心身に刺激をあたえましょう。

外出の機会を増やすキーワード

《1日1回》
どんな用事でもOK、積極的に外出を

《週に1回》
家族や仲間と楽しいひとときを過ごす

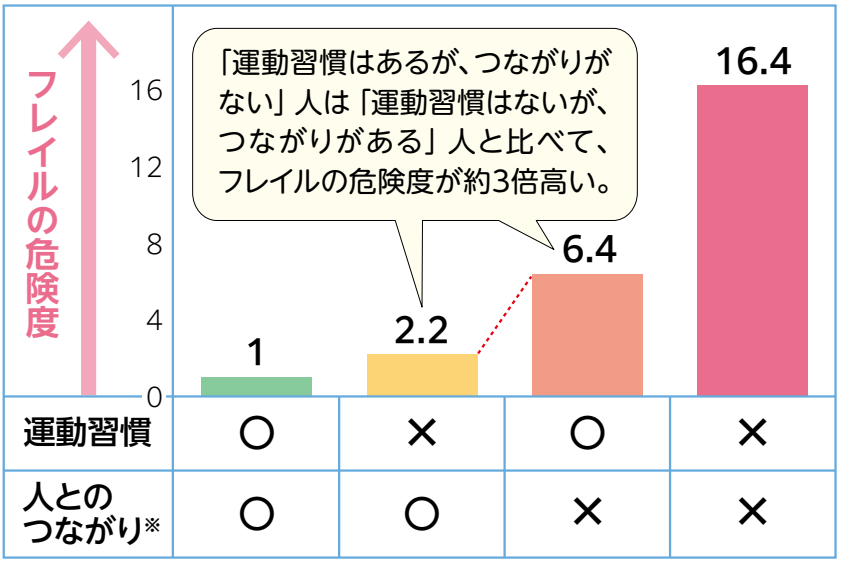
《月に1回》
地域の通いの場などに積極的に参加

（『健康長寿新ガイドライン エビデンスブック』東京都健康長寿医療センター研究所編・著を参考に作成）

大切です！　人とのつながり

人や社会とのつながりは健康を支えています。近年の研究で、運動習慣より人とのつながりの有無のほうがフレイル発症に深くかかわることがわかってきました。





※文化活動、ボランティア・地域活動をしている
資料：吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢『日本公衆衛生雑誌』2019年

フレイル予防チェック！ ～つぎに当てはまることはありますか？～

（厚生労働省「後期高齢者の質問票」「基本チェックリスト」を参考に作成）



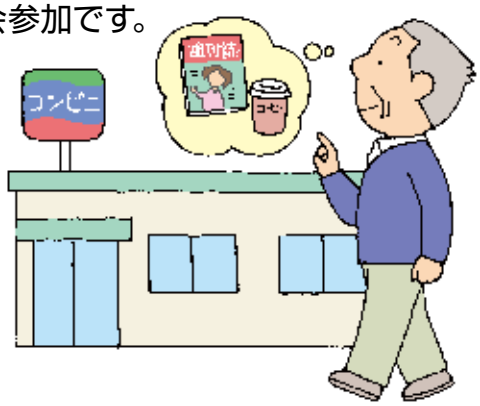
- □ 外出するのは週に１回以下である。
- □ ふだんは家族や友人との付き合いはない。
- □ 昨年と比べて外出の回数が減っている。

★ １つでも当てはまる場合は、社会参加が少なく、閉じこもりのおそれがあります。

こんなことも社会参加です

買い物や通院、散歩

食材の買いものや医療機関への通院、近所への散歩など、どれも人との接触の機会が生まれる社会参加です。



就労・習学

特技や経験を活かした就労やパソコン、語学、社会人大学などの習学で、心身に刺激を与えましょう。



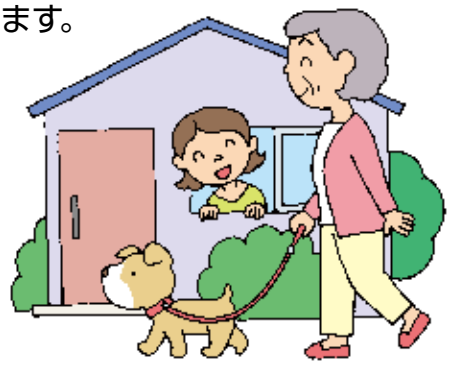
地域活動、通いの場への参加

できれば月に1回以上、地域のイベントや趣味の集まり、ボランティアなど、地域の活動に参加してみましょう。



家庭での役割

ゴミ捨てや孫の保育、ペットの世話など、家庭内での仕事や役割を担うことで、活動の幅は広がります。



地域の「通いの場」を探してみましょう！

「通いの場」は、ご当地体操やサークルなど、住民同士が定期的に集まって健康づくりや趣味などの活動を行う場です。参加することで身体活動量が増えたり、新たな交流ができたりするなど、さまざまな刺激が得られるため、フレイル予防に役立つことがわかっています。

お住まいの地域にある「通いの場」は、市区町村の広報紙やホームページ、地域包括支援センターなどで知ることができます。自分に合った通いの場がないか、ぜひ探してみてください。

健康診査を実施しています

できるだけお早めに！



大阪府後期高齢者医療広域連合（以下「広域連合」という。）では、健康診査（以下「健診」という。）を実施しています。

健診では、糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、フレイル（加齢に伴う心身の衰え）等のチェックもできますので、現在生活習慣病で通院されている方も、積極的に受診してください。

※国の通知により6か月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム等の施設に入所または入居している方は、健診の対象外です。

受診のしかた

無料

1



健診を実施している
医療機関を選ぶ

2



実施登録医療機関に（電話などで）
事前申込

3



受診券
＋
①マイナ保険証※1
②資格確認書
①か②のいずれか
上記2点を持参

広域連合ホームページ

実施登録医療機関は、「広域連合ホームページ」にも掲載しています

大阪府内の実施登録医療機関であれば、**お住まいの市区町村以外でも受診可能**です。

※集団健診を実施している市区町村もあります。詳細は市区町村へお問い合わせください。



▲ご案内がこの封筒で届きます

※1 **「マイナ保険証」**とは、保険証利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。**医療機関等にカードリーダーがなければ「資格確認書」が必要です。事前に健診を申し込む際にご確認ください。**

※健診結果の説明方法は、実施機関によって異なりますので、受診された実施機関にお問い合わせください。

健診項目

基本的な項目

●後期高齢者の質問票

フレイル（加齢に伴う心身の衰え）等の**チェック**をします。

●血圧測定【収縮期血圧／拡張期血圧】

とくに血圧が高いかどうかを調べます。高血圧で血管に高い圧力がかかり続けると、血管壁が硬く厚くなり、血管がもろく狭くなる動脈硬化が進みます。

基準値	収縮期（最高）血圧	129mmHg 以下
	拡張期（最低）血圧	84mmHg 以下

●身体計測【身長、体重、BMI】

身長と体重を測定し、BMIを計算して肥満とやせを判定します。急に体重や食事の量が減った方は栄養不足になっている可能性があります。

BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

基準値	BMI	21.5～24.9

●血液検査

血液を調べて、糖尿病や脂質異常症、肝臓と腎臓の機能をチェックします。

【血糖、血中脂質、肝機能、腎機能】

血糖（血糖を調べて糖尿病チェック）

基準値	血糖値（空腹時または随時）	99mg/dL 以下
	HbA1c	5.5% 以下

肝機能（肝臓の機能をチェック）

基準値	AST(GOT)	30IU/L 以下
	ALT(GPT)	30IU/L 以下
	γ-GT(γ-GTP)	50IU/L 以下

脂質（血中の脂質を調べて脂質異常症チェック）

基準値	空腹時中性脂肪	149mg/dL 以下
	随時中性脂肪	174mg/dL 以下
	LDLコレステロール	119mg/dL 以下
	HDLコレステロール	40mg/dL 以上
	Non-HDLコレステロール	149mg/dL 以下

腎機能（腎臓の機能をチェック）

基準値	e-GFR	60mL/分/1.73㎡以上
	血清尿酸	7.0mg/dL以下

●尿検査【尿糖、尿たん白】

尿の中の成分を調べて、糖尿病のリスクや腎臓の機能のチェックをします。

基準値	尿糖	（－）
	尿たん白	（－）または（±）

詳細な健診の項目

医師が必要だと判断した場合に実施。

●心電図検査　●眼底検査
●貧血検査【赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値】



- 基準値は、健診機関や検査方法によって若干異なる場合があります。
- 基準値は、変更になる場合があります。
- 健康診査を機会にかかりつけの医師を持ち、日常の健康管理に努めましょう。

※このページは、厚生労働省保険局「標準的な健診・保健指導プログラム【令和6年度版】」を基に作成しております。
なお、厚生労働省健康局「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、65歳以上の人のBMIについて、目標値を21.5～24.9としています。

人間ドック費用助成事業

広域連合では、被保険者を対象に人間ドック受診にかかる費用の一部を助成する事業を実施しています。毎年4月～翌年3月までの受診について1回助成を受けることができます。

なお、人間ドックを受診された方は、健康診査を受ける必要はありません。

また、人間ドック費用助成の申請期間は、**受診日翌日より2年以内**です。



助成金額

26,000円を上限に支給します。（令和8年度）

助成の流れ

1. 人間ドックを受診し、**いったん費用全額を自己負担していただきます。**
2. お住まいの市区町村担当窓口（後期高齢者医療担当）に費用助成を申請してください。
3. 申請内容を審査のうえ、申請書で指定された口座に助成金を振り込みます。

申請に必要となるもの

1. 受診された人間ドックの「領収書」（コピー可）
2. 検査結果通知書一式（コピー可）
   ※助成要件の確認に必要です。
   ※検査結果通知書の写しの提出に応じられない場合は、提出先の窓口にお申し出ください。
3. 本人確認書類
4. 口座情報のわかるもの
5. 申請書（申請時にお渡しします。）
   ※申請者以外の口座に振り込む場合で、申請者がご自身で記入されない場合は、印かんが必要です。

検査項目

下記に掲げる検査項目（※）を受診してください。

※公益社団法人日本人間ドック・予防医療学会が掲げる一日人間ドック基本検査項目表における「必須項目」

検査区分	項目
身体計測	身長、体重、肥満度、BMI、腹囲
生理	血圧、心電図、心拍数、眼底、眼圧、視力、聴力、呼吸機能
X線・超音波	胸部X線（または胸部CT）、上部消化管X線（または内視鏡）、腹部超音波（または腹部CT）
生化学	総蛋白、アルブミン、クレアチニン、eGFR、尿酸、TC、HDL-C、LDL-C、Non-HDL-C、中性脂肪、総ビリルビン、AST、ALT、γ-GT、ALP、空腹時血糖、HbA1c
血液学	赤血球、白血球、血色素、ヘマトクリット、血小板数、MCV、MCH、MCHC
血清学	ＣＲＰ、（血液型、HBs抗原）
尿	蛋白、尿糖、潜血、（沈渣）
その他	便潜血、医療面接、医師診察、結果説明、保健指導

注意事項

（1）脳ドックや各種がん検査等、上記検査項目以外の検査は助成の対象となりません。
（2）上記検査項目のうち複数が欠けているもの、複数の受診を組み合わせたものは、人間ドックとみなせず助成できない場合があります。

歯科健康診査を（お口の健康診査）実施しています

できるだけお早めに！



広域連合では、歯科健康診査（以下「歯科健診」という。）を実施しています。

歯科健診では、「歯」だけでなく「お口の機能」を含めて検査をしますので、義歯（入れ歯）を使用中の方も、1年に1回歯科健診を受けましょう。

※国の通知により6か月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム等の施設に入所または入居している方は、歯科健診の対象外です。

受診のしかた

無料

1



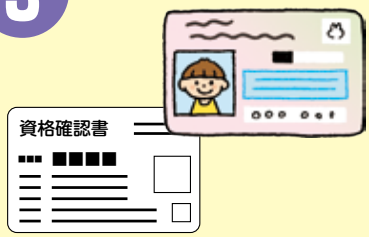
歯科健診を実施している
歯科医院を選ぶ

2



実施登録歯科医院に（電話などで）
事前申込

3



①マイナ保険証※1
②資格確認書
①か②のいずれかを
持参

広域連合ホームページ

実施登録歯科医院は、
「広域連合ホームページ」にも掲載しています

大阪府内の実施登録歯科医院であれば、
お住まいの市区町村以外でも受診可能です。



▲ご案内がこの封筒で届きます

※1 **「マイナ保険証」**とは、保険証利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。**医療機関等にカードリーダーがなければ「資格確認書」が必要です。事前に健診を申し込む際にご確認ください。**

※本歯科健診と同時に治療（レントゲン撮影やクリーニング等を含む）を受ける場合は、別途費用が発生しますので、事前に歯科医院とご相談ください。

※歯科健診の結果は、実施した歯科医院より本人に直接説明または通知されます。

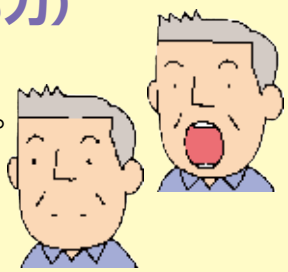
歯科健診項目（お口の機能の検査）

●問診



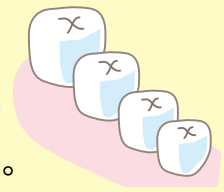
歯とお口の状態、関連する全身状態・生活習慣に関する質問です。
お口の機能に関する調査を含みます。

●咀嚼能力（噛む力）



噛むために使う筋肉の状態を触診で確認します。
歯の状態等も併せて判断します。

●歯の状態



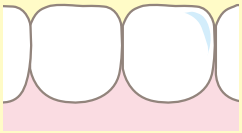
現在の歯の状態、入れ歯やブリッジの状態等を確認し、歯科治療の必要性を判断します。

●舌・口唇機能



食べるために必要な舌やお口の周りの筋肉の動きを確認します。

●歯周組織の状況



一部の歯ぐきの状態を確認し、全身状態と合わせて治療の必要性を判断します。

●嚥下機能（飲み込み）



食べ物や唾液の飲み込みがスムーズにできるか確認します。

●咬合の状態（噛み合わせ）



噛み合わせの状態を前歯、左右奥歯に分けて確認します。

●顎関節（顎の動き）



顎関節の動きや痛み、異音、筋肉の緊張等を確認し、顎の動きに問題がないか判断します。

●口腔衛生状況

お口の清潔さを入れ歯や歯ぐき、舌等も含めて視診で確認します。
口腔への関心度を併せて確認します。

●口腔粘膜

お口の中の粘膜を確認し、歯科的処置の必要性を判断します。

●口腔乾燥

お口の乾き具合を視診で確認します。
服薬状態等、全身状態との関わりも確認します。



※レントゲン撮影、クリーニング、その他治療行為等は含みません。

バランスのよい食事で健康長寿に

高齢期の食事のとり方は、中年期とは異なってくる

中年期までは脳卒中や心臓病、糖尿病といった生活習慣病を予防するために、エネルギーのとり過ぎや、動物性脂肪の多い食品を控えることなどが、食事における留意点でした。

しかし高齢期、特に75歳くらいから、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べる傾向が出てくると、体を維持するための「タンパク質」や活動のための「エネルギー」が不足した低栄養状態になりやすくなります。低栄養状態になると、体の脂肪や筋肉が減り身体機能が低下して、要介護状態や病気にかかりやすくなります。

低栄養状態は、肥満度を示すBMIという指数や体重の減少によって、その危険性をある程度自分で知ることができます。

BMIの計算法

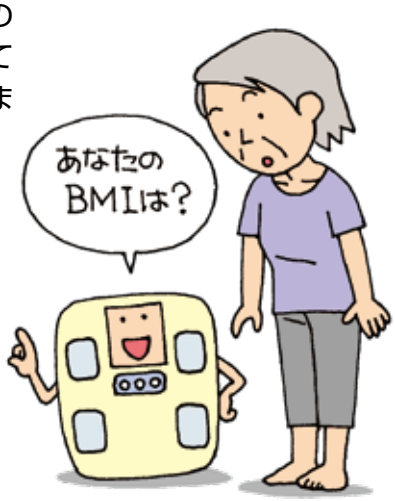
体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

※身長はcmではなくmで計算します。

あなたのBMIは？	＝	体重 kg	÷	身長 m	÷	身長 m

例 体重50kg、身長160cmの人の場合▶BMI＝50÷1.6÷1.6＝19.5（やせ）

BMIとは、身長と体重の比率で肥満度を判定する方法です。後期高齢者の場合、太っていてもBMIが30以下なら健康への影響は心配ないといわれています。逆に21.4以下になると「やせ」の判定となり、低栄養状態が疑われます。毎日の食事に注意が必要です。



BMI の判定表

（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025 年版）」より）

年齢	やせ（低栄養状態）	適正範囲	肥満
18～49歳	18.4 以下	18.5 ～ 24.9	25.0 以上
50～64歳	19.9 以下	20.0 ～ 24.9	25.0 以上
65歳以上	21.4 以下	21.5 ～ 24.9	25.0 以上

「健康長寿」を実現する食生活のポイント

しっかり食べましょう

外出の機会が少ないなど、不活発な生活が続くと、食欲不振になりやすく、「栄養不足（低栄養状態）」に陥る危険があります。1日3食きちんと食べ、栄養バランスのよい食事を心がけてフレイルを防ぎましょう。

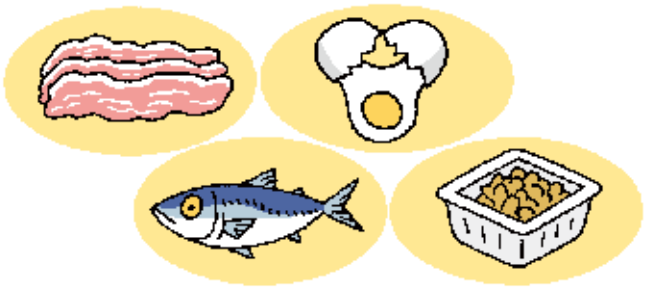
「一汁三菜」が基本

和定食などの「一汁三菜」は、主食・主菜・副菜がそろっているので、自然とバランスよく栄養がとれます。毎日の献立の基本にしましょう。



「タンパク質」を意識して

肉・魚・卵・大豆製品などのタンパク質を、毎食とるように意識しましょう。タンパク質は筋肉量の維持などに大切な成分です。



※腎臓病など持病がある人は、たんぱく質の摂取量について主治医に相談しましょう。

1日10種類の食品をとる

次の10種類の食品を毎日食べると、フレイルになりにくいことがわかっています。1日7種類以上を目標に、できるだけ多くの食品をとるようにしましょう。

- ☑肉類
- ☑魚介類
- ☑卵
- ☑大豆・大豆製品
- ☑牛乳・乳製品
- ☑緑黄色野菜
- ☑海藻類
- ☑いも類
- ☑果物
- ☑油脂類（油を使った料理）



東京都健康長寿医療センター研究所などの研究による

食べることを楽しむ工夫をしましょう

- ●食べたいと思うものを買ってきたり外食を楽しみましょう
- ●家族や友人などと楽しく会食する機会を作りましょう
- ●お住まいの地域で食事に関するイベントがあれば参加しましょう



高齢期にかかりやすい病気に気をつけよう

高齢期ならではの病気の現れ方に注意が必要

高齢期になると、年齢や個人差もありますが、若いころに比べて心身機能や免疫機能が低下するために、病気にかかりやすくなります。高齢期の病気には以下のような特徴があります。

変調に気づいたら早めにかかりつけ医に受診しましょう。また、症状を自覚しにくいので、年に一度は健康診断を受けて、健康を維持していくことが大切です。

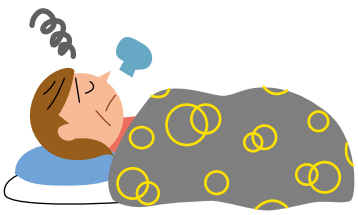
はっきりとした症状が出ない

症状が現れにくかったり、型どおりに現れないことがあるため、自分で気づかないことがあります。



長期化しやすい

若いころと比べて回復力が低下しているため、病気が長期化しやすくなります。



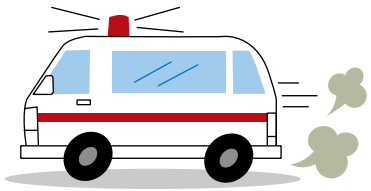
合併症を引き起こしやすい

ひとつの病気が他の病気にも影響したり、いろいろな合併症を招くことがあります。



急変しやすい

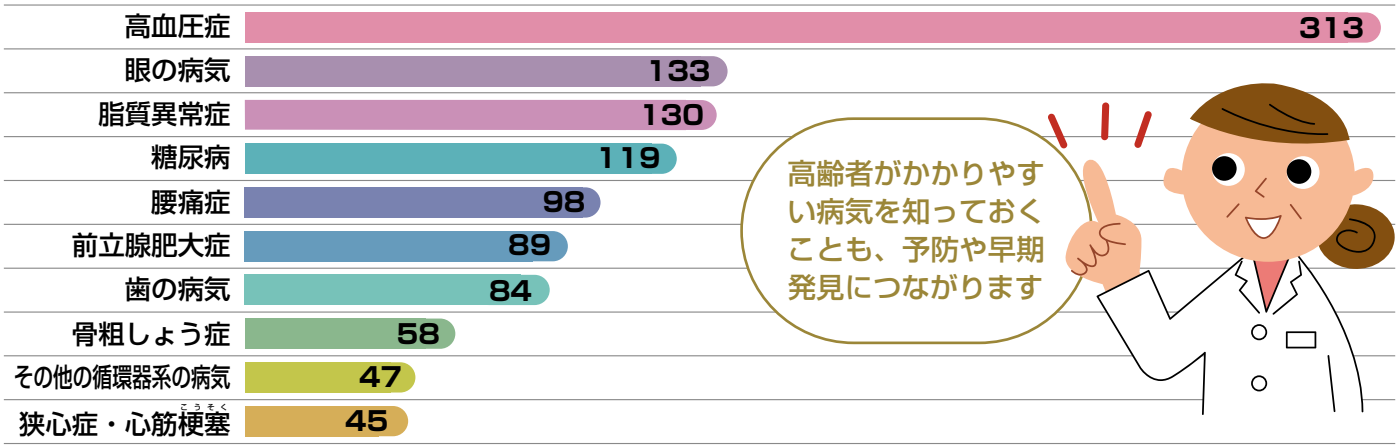
はっきりとした症状が現れていなくても、急に重篤な状態になる場合があります。



上位 10 位でみる　高齢者(65 歳以上)に多い病気とは？

傷病別通院者率（人口千対・複数回答）

※令和4年国民生活基礎調査をもとに作成



定期的な人生会議（ACP）を

「人生会議」とは、ACP（アドバンス・ケア・プランニング）ともいい、将来的に命にかかわる病気になったときなどに備えて、本人を中心に、家族やかかりつけ医、介護関係者などがいっしょに話し合い、本人が「そのとき、どのようにしたいのか」という希望を共有していく取り組みです。

自分の思いを伝えることが大切



高齢者に限らず、誰でも、いつでも、命にかかわる大きな病気やけがをする可能性があります。人は命の危険が迫った状態になると、多くの場合、医療や介護について自分の意思を伝えられません。医療や介護を受ける際に、まず自分が大切にしていることや望んでいること、どこでどのように受けたいかなどを事前に考え、それを周囲の信頼できる人とも話し合って共有しておくことが大切です。

人生会議（ACP）の進め方

まずは自分で考えてみる
命にかかわるような「もしものとき」に、自分はどのような医療や介護を望むか、また、人生の最期をどのように迎えたいかなど、まずは自分で考えてみましょう。

信頼できる人は誰かを考える
家族や友人、かかりつけ医やケアマネジャーなど、「もしものとき」に、自分の医療や介護についての思いを託せる信頼できる人は誰か考えてみましょう。

信頼できる人といっしょに話し合う
家族や友人、かかりつけ医やケアマネジャーなど信頼できる人といっしょに話し合い、現在の健康状態に応じた専門的なアドバイスも聞きながら、その時点での話し合いの結果を共有してもらいましょう。

●人生会議をはじめる時期や年齢に決まりはありません。そして「もしものときに、どうしたいか」は、心身の状態などによって変わることがあります。
何度でも繰り返し考え、話し合いましょう。



あなたの思いを伝えるために

いつまでも「あなたらしく豊かに生きる」ために、そして将来の「もしものとき」に、あわてたり迷ったりしなくてもすむように、あなたの考えを伝えておくのにACPが役に立ちます。

以下のポイントを参考にしながら、ACPを進めていきましょう。特に大切なのは、自分の考えや気持ち、体調の変化に合わせて繰り返し話し合うことです。



Point 1
今からはじめる
「もしものとき」は、いつでも誰にでも訪れるものです。手遅れにならないように、できるだけ早く話し合いをはじめましょう。

Point 2
たくさん話し合う
簡単には結論が出せない大切なことです。自分だけではなく、家族や専門家などの意見も聞きながら、話し合って決めましょう。

Point 3
はっきりと伝える
胸の内にしまっていては、あなたの希望や思いは伝わりません。言葉にして信頼できる人に伝えましょう。

Point 4
何度も見直す
人の気持ちや体の状態は変化します。変化に合わせて見直しましょう。何度でも繰り返し考え、納得いくまで話し合いましょう。

あなたの思いの実現に協力してくれる人たち

高齢になると医療や介護を受けながら生活する必要があります。そのため、ACPを話し合うのに医療や介護の専門家の意見も大切です。ACPで話し合ったことを実現するために協力します。

●かかりつけ医
日常的な治療や健康管理を行います。在宅医療の中心的な役割を担い、介護スタッフとも連携してサポートします。

●病院の主治医
入院治療の主治医で、在宅療養への移行や、在宅療養中の病状の急変などに対応します。

●医療ソーシャルワーカー
病院などで療養生活上の経済的、社会的問題の相談を受け関係者との調整を図ります。

●訪問看護師
医師の指示のもと専門的な医療処置や、血圧・体温・脈拍など健康状態を確認します。

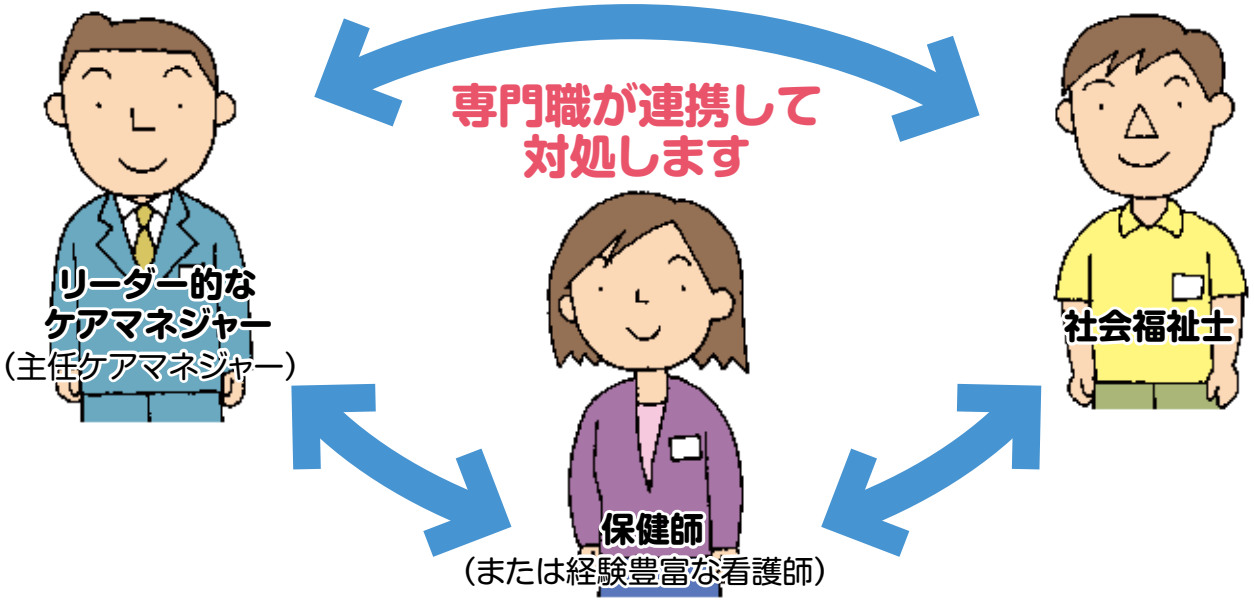
●ケアマネジャー
在宅介護の中心的な役割を担います。介護サービスの利用プランの作成や介護サービス事業者との調整などを行います。

●ホームヘルパー
家事など身の回りの生活全般のサポートや身体介護など、日常生活の支援を行います。

※そのほかにも様々な職種の人があなたを支えます。

皆さんの総合相談窓口
地域包括支援センター

高齢者が住み慣れた地域で、その方らしい生活を送るためには、介護保険、介護予防のサービスをはじめ、福祉・医療・権利擁護などさまざまな支援が、包括的・継続的に提供される必要があります。そこで、高齢者の生活を支える総合相談機関として、また介護予防ケアマネジメントの拠点として、自治体などにより地域包括支援センターが設置されています。お気軽にご相談ください。



地域包括支援センターの主な役割

介護や健康についての相談

「介護保険を利用したい」「介護予防を実践したい」「今の健康を維持したい」といった高齢者の介護や健康についての相談に対応し、要介護認定の申請代行や、介護予防のためのケアプラン作成、受けられるサービスの紹介などを行います。

権利や財産についての相談

「悪質商法や振り込め詐欺の被害にあった」「近所の高齢者が虐待にあっている気がする」「認知症などで財産管理に自信がない」といった高齢者の権利や財産などをおびやかす相談に対応し、被害の防止や救済、制度の紹介などを行います。

地域での暮らしを見守ります

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護にかかわるケアマネジャーへの指導や支援をはじめとして、さまざまな関係機関や地域住民のみなさんと協力できるネットワークづくりを進め、その中心的な役割を担います。

身近な医師・歯科医師を持っておこう

かかりつけの医師・歯科医師の存在が大きな支えになる

かかりつけの医師とは日ごろから診察や健康管理をしてくれる身近なクリニックや診療所の医師のことです。かかりつけの医師を持っていると、本人や家族を含めた病歴、体質、検査歴、生活習慣などを把握してくれているため、ちょっとした異変でも病気を早期に発見することができるとともに、必要に応じて適切な専門医や高度先進医療を行う病院などを紹介してくれます。いざというときには電話で対応してくれたり、通院ができなくなった場合に往診をしてくれる医師も増えているので、高齢者が健康を維持するために、かかりつけの医師の存在は大きな支えになります。

歯科医師についても同様です。かかりつけの歯科医師を持ち、定期的に歯（義歯）や口の中の状態をチェックしてもらうことが、全身の健康づくりに大きく役立ちます。

かかりつけの医師を持っていると…

- どんな病気でも相談できる
- 適切な専門医や病院を紹介してくれる
- 自分の健康状態を把握してくれている
- 専門的な治療が済んだ後の療養管理を引き受けてくれる
- 医療費のムダ遣いをしなくて済む



かかりつけの薬局を持つことも大切です

最近では、医師の診察を受けて処方せんをもらい、外部の保険調剤薬局で薬を受け取る院外処方が一般的になっています。できれば自分の家の近くなど便利なところにかかりつけ薬局を持ち、複数の医療機関にかかっている場合でも同じ薬局から薬を受け取ることをおすすめします。

かかりつけ薬局のメリット

- 自分の薬歴やアレルギーなどを把握してくれる
- 複数の医療機関から薬を処方されている場合、薬の重複や相互作用の危険性をチェックしてくれる
- ジェネリック（後発）医薬品の利用について相談できる
- 市販薬やサプリメントの利用についても相談に乗ってもらえる

「お薬手帳も活用しましょう」

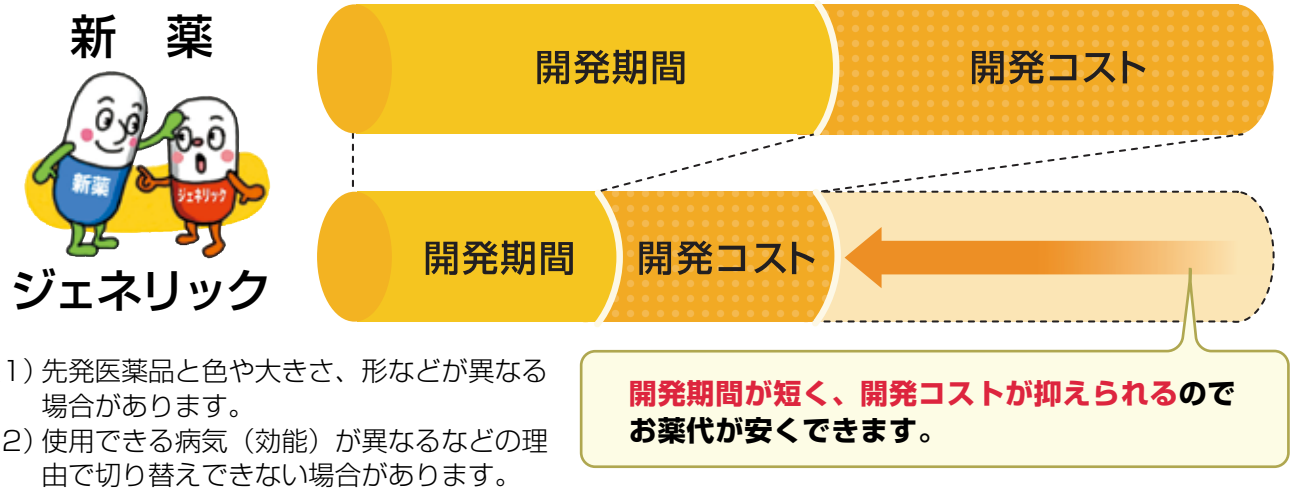
上手に医療費を節約

～ジェネリック医薬品を利用してみませんか？～

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品（これまで使われてきた新薬）の特許が切れた後に販売される医薬品であり、先発医薬品と同じ有効成分を同量含み、同等の効き目があると国に認められた医薬品です。開発期間が短く、開発コストが抑えられていることから、先発医薬品より安価で経済的です。

ポイント 先発医薬品より安価で経済的です



（注1）先発医薬品と色や大きさ、形などが異なる場合があります。
（注2）使用できる病気（効能）が異なるなどの理由で切り替えできない場合があります。

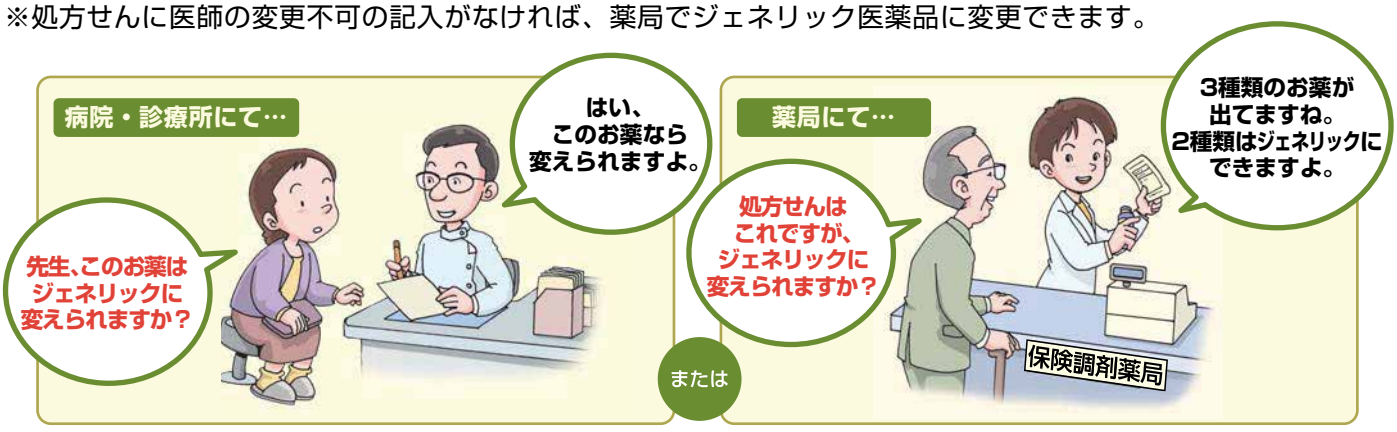
ご 理 解 を ！

- すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が対応しているわけではありません。
- 医療機関や薬局での取り寄せに時間がかかる場合があります。

ジェネリック医薬品に切り替えるには？

かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

※処方せんに医師の変更不可の記入がなければ、薬局でジェネリック医薬品に変更できます。



柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方

❶柔道整復師の施術を受けるとき

健康保険が使える場合

●骨折　●脱臼　●打撲及び捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）

※骨折・脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

施術を受けるときの注意

●単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は保険の対象にならず、全額自己負担になります。

●柔道整復師が患者の方に代わって保険請求を行うことが認められているため、自己負担を支払うことで施術を受けることができます。施術を受けたときには、「療養費支給申請書」の施術箇所や回数を確認し、署名または押印してください。

❷医師が必要と認めた、はり、きゅう、あん摩・マッサージの施術を受けるとき

健康保険の対象となる疾患や症状

●はり、きゅう

・神経痛　・リウマチ　・頸腕症候群（けいわん）

・五十肩　・腰痛症　・頸椎捻挫後遺症（けいつい）

・その他慢性的な疼痛（とうつう）を主症とする疾患



●あん摩・マッサージ

筋麻痺・関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例

施術を受けるときの注意

●保険の適用には、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。

●単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなどは保険の対象とならず、全額自己負担となります。

●保険医療機関（病院、診療所など）で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり、きゅう施術を受けても保険の対象にはなりません。

柔道整復等の施術を受けられたときは、医療費控除の対象となります。
必ず領収書を受け取りましょう。

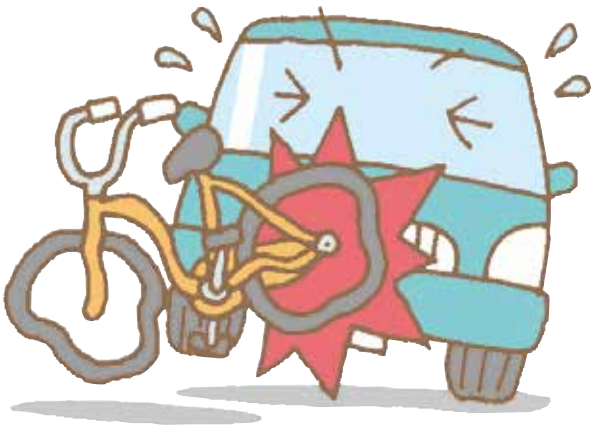
交通事故にあったとき

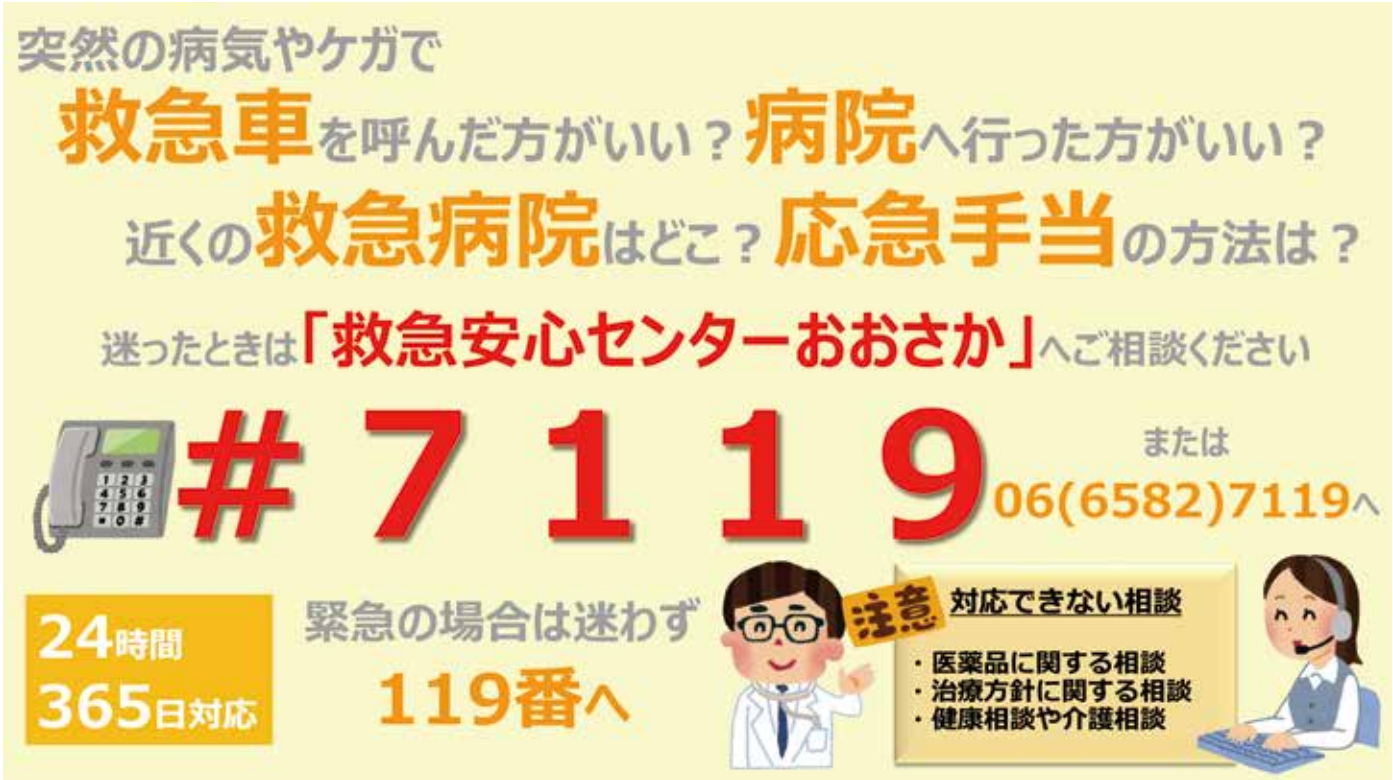
交通事故など第三者の行為によって傷病を受けた場合でも、後期高齢者医療制度で診療を受けることができます。この場合、広域連合が医療費（一部負担金を除く）を一時立替えて医療機関等へ支払い、あとで第三者（加害者）に請求します。

❶警察署に届け出て、『交通事故証明書』を発行してもらってください。
❷『交通事故証明書』、『印かん』、『本人確認書類』を持って**市区町村担当窓口で『第三者行為による傷病届』の手続きをしてください**。

注意！

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、後期高齢者医療制度による医療を受けられなくなる場合があります。
示談をする前に必ず市区町村担当窓口（後期高齢者医療担当）にご相談ください。





詐欺電話をSTOP！
今すぐあなたができる対策



詐欺電話は携帯電話にもかかってきます!!



無料 警察庁推奨アプリをインストールしましょう

詐欺対策
by NTT タウンページ

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

詐欺バスター
Lite
トレンドマイクロ社

App Store からダウンロード
Google Play で手に入れよう

主な機能

- 国際電話番号に係る発着信遮断・警告機能
  ※Android OSのみ
- 警察庁から提供された特殊詐欺等に利用された電話番号（犯行利用番号）に係る着信措置機能

※その他にも、色々な機能がある携帯電話会社等が提供する有料セキュリティーサービスや防犯アプリもあります

電話対策のご不明な点は、最寄りの警察署までご相談ください。

大 阪 府 警 察

75歳になったら

後期高齢者医療の保険料の納付は納付書よりも口座振替で！

安全！ 現金を持ち運ばなくても大丈夫。

確実！ 納め忘れの心配なし。延滞金の心配なし。

簡単！ 納付での外出が不要。納付書の管理が不要。





口座振替のお手続きは、お住まいの市区町村窓口までお問い合わせください。

大阪府後期高齢者医療広域連合

〒540-0028
大阪市中央区常盤町1丁目3番8号　中央大通FNビル8階
電話　(06)4790-2031（給　付　課）
(06)4790-2028（資格管理課）
(06)4790-2029（総務企画課）
FAX　(06)4790-2030（共　　通）
https://www.kouikirengo-osaka.jp/

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK

令和8年10月作成
※この冊子に掲載の情報は作成時のものです。
今後内容が変更される場合があります。