



健康長寿のための12か条

- 1 食生活 いろいろ食べて、やせと栄養不足を防ごう！
- 2 お口の健康 口の健康を守り、かむ力を維持しよう！
- 3 体力・身体活動 筋力+歩行力で、生活体力をキープしよう！
- 4 社会参加 外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！
- 5 こころ（心理） めざそうウェル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう！
- 6 事故予防 年を重ねるほど増える、家庭内事故を防ごう！
- 7 健康食品やサプリメント 正しい利用の目安を知ろう！
- 8 地域力 広げよう地域の輪。地域力でみんな元気に！
- 9 フレイル 「栄養・体力・社会参加」3本の矢で、フレイルを防ごう！
- 10 認知症 よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、認知症を防ごう！
- 11 生活習慣病 高齢期の持病を適切にコントロールする知識を持とう！
- 12 介護・終末期 事前の備えで、最期まで自分らしく暮らそう！

出典：「健康長寿新ガイドライン エビデンスブック」（発行・東京都健康長寿医療センター研究所、発売・社会保険出版社）

「健康長寿のための12か条」は、高齢者の方々に、健康長寿のために普段から心がけていただきたい日常生活の過ごし方や健康管理の方法を課題ごとに示したものです。

フレイル予防を含めて「健康長寿のための12か条」をすすめていくためには、多職種で連携する視点が大切です。健康を支える多職種連携のコミュニケーションツールとして、食のサポートブックをご活用ください。



冊子について
詳しい情報はこちら

平成29年12月発行

登録番号 (29) 第8号

発行 東京都西多摩保健所

生活環境安全課 保健栄養担当

住所 東京都青梅市東青梅5-19-6

電話 0428-22-6141（代表）

※管内市町村及び病院・高齢者施設の管理栄養士等のみなさまの協力を得て作成しました。

