

東京都健康長寿医療センター研究所のホームページの更新に伴い、ダウンロードページに変更が生じたため、p.71～p.72については本補足資料をご覧ください。

1 フレイルを知ろう

2 ちょい足ししてみよう

3 ちょい足しメニュー

Q & A

参考資料

本ガイドブックは、東京都健康長寿医療センター研究所作成「地域で取り組む！フレイル予防スタートブック」の内容を素に一部改変して作成しています。  
(社会参加とヘルシーエイジング研究チーム監修)  
「食べポチェック表」「いろいろ食べポ説明シート」「早口言葉リスト」は次のページからダウンロードできます。

① フレイル予防 スタートブック で検索。

または  
こちらから  
アクセス



③ のページが開きます

② 1～5番目くらいに出てくる「全国版スタートブック」のページに行く。



③ 横浜市版スタートブックを押す。

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

利用規約 お問い合わせ

トップページ 全国版スタートブック **横浜市版スタートブック** 動画コンテンツ 埼玉県内のシルバー人材センター向け

トップページ > 全国版スタートブック

地域で取り組む！  
フレイル予防  
スタートブック

全てのコンテンツがダウンロードして使えます

④ 欲しい資料名の下部の「ダウンロード」を押す。

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム  
東京都介護予防・フレイル予防推進支援センター

利用規約 お問い合わせ

トップページ 全国版スタートブック 横浜市版スタートブック 動画コンテンツ 埼玉県内のシルバー人材センター向け

トップページ > 横浜市版スタートブック

## 横浜市版スタートブック

全てのコンテンツがダウンロードして使えます

本編 全ページ

全てのページをダウンロードする (100ページ)

配布資料 (ガイドブック内のプログラムで利用します)

レベル1 栄養素 必要な栄養素 とりのこは、よく噛む習慣		
レベル2 認知機能の低下 認知機能が、衰えたり、減ったり		
レベル3 認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす 認知機能が、低下し、日常生活に支障をきたす		
レベル4 認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす 認知機能が、低下し、日常生活に支障をきたす		
レベル5 認知機能が低下し、日常生活に支障をきたす 認知機能が、低下し、日常生活に支障をきたす		

早口言葉リスト  
お口の体操用の早口言葉リストです。  
**ダウンロード**

掲載ページ P.50

食べポチェック表  
1週間分の食べポ (食品摂取の多様性) をチェックできるシートです。  
**ダウンロード**

掲載ページ P.53

いろいろ食べポ説明シート  
毎日摂りたい10の食品群やその目安量が学べます。  
**ダウンロード**

掲載ページ P.55

資料を有料で取り寄せたい場合や、商用で利用したい場合などは、以下のアドレスまでお問合せください。

【問合せ】東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム  
ppaf@tmig.or.jp