

仕 様 書

1 業務内容

(1) 件 名 「いきいき健康づくりのために」パンフレット印刷請負業務

(2) 完了期限 令和6年5月31日(金)

(3) 仕様

品 名	「いきいき健康づくりのために」パンフレット
部 数	23,000部
サ イ ズ	縦210mm、横100mm
色 数	両面カラー(4色)
紙 質	マットコート70.0kg(四六版)
頁 数	表紙+10頁+裏表紙
印 刷	オフセット印刷
製 本	中綴じ製本
内 容	別紙 レイアウトのとおり
そ の 他	・1部あたりの重量は11g以内とする。 ・デザインは別途、発注者と打ち合わせを行うこと。 ・高齢者が見やすい文字サイズにすること。

(4) 発注者からの引渡物

パンフレットレイアウトデータ(PDFファイル)

(5) 受注者からの納品物

- ・パンフレット 23,000部
- ・パンフレットデータ(PDFファイル)

(6) 納品場所

青森市新町二丁目4番1号(県共同ビル1階)

青森県後期高齢者医療広域連合事務局

(7) その他

- ア 受注者は、本業務の履行により知り得た業務内容を一切第三者に漏らしてはならない。
- イ 受注者は、本委託業務に関するデータ等を他の目的に使用してはならない。

- ウ データの收受は、青森県後期高齢者医療広域連合事務局（青森市新町二丁目4番1号 県共同ビル1階）にて行うものとする。
- エ 受注者は、本仕様書に定めのない事項及び業務遂行上の疑義が生じた事項については、その都度、発注者と協議のうえ処理する。
- オ 受注者は、本仕様書の内容及び本仕様書に明示のない項目について疑義があるときは、発注者と協議の上、業務を遂行するものとする。
- カ 製品作成について特許等がある場合は、受注者がその責任を負うこととする。
- キ 成果品は納品前にテスト品を発注者へ提出し事前確認を行う。不備があった場合は合格までテストを行い、これに伴う費用は受注者が負担することとする。
- ク 成果品の納品に係る費用は受注者が負担することとする。

※ 表紙に令和5年度版と似ている
イラストを入れてください。

いきいき 健康づくり のために

健康な体を保つため、
自分に合わせて無理なく、
毎日の健康づくりに取り組みましょう。

目次

	ページ
1 健康診査を受けましょう	1
2 フレイルをご存知ですか？	3
3 フレイル予防のための食事	5
4 お口を健康に（口腔ケア）	7
5 運動は毎日コツコツと	9

1 健康診査を受けましょう

1年に1回、無料で
健康診査を受けられます

【主な検査項目】

- ・ 身長・体重
- ・ 血圧
- ・ 血液検査（脂質・肝機能・血糖）
- ・ 尿検査（尿糖・尿たんぱく）
- ・ 問診によるフレイル（3頁参照）の確認

■歯科健診も受けましょう

むし歯、歯周病、入れ歯、噛み合わせ、飲み込みの状態などをチェックしてもらえます。

健康診査・歯科健診の実施時期や受診方法などは、お住まいの市町村へお問い合わせください。



■健診のよくあるギモン・お悩み

① 定期的に通院しているので、 健診は必要ないのでは？

- ・ 普段の検査だけでは、フレイル（3頁参照）は把握しにくいものです。
- ・ 自分の体と心の健康状態を確認するために、毎年1回、健診を受けましょう。
- ・ 気負わず“健診に出かける”気持ちで、お知り合いも誘ってみましょう。

② 緊張して血圧が高く出てしまいます。

- ・ そのような方は少なくありませんので、気になさらず、リラックスしましょう。

◎ 緊張を和らげるコツ

- ・ 腹式呼吸でゆっくりと深呼吸
- ・ 笑顔をつくる（口角を上げるだけでも○）



2 フレイルをご存知ですか？

- ・ 年齢とともに、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態（虚弱）をいいます。
 - ・ 放置すると、要介護状態になる可能性があります。
- ◎ ちょっとした体の変化に早めに気づいて、フレイルを予防しましょう。
- ・ そうすれば、健康な状態まで戻ることができます。



! こんな傾向は フレイルかもしれません

- ・ おいしく食べられなくなった
- ・ 疲れやすく何をするのも面倒だ
- ・ 体重が以前よりも減ってきた

■フレイル予防の3つのポイント

① 栄養 3食しっかりバランスよく

- ・ 食事は活力の源です。
- ・ お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。

② 運動 歩いたり、動いたり

- ・ 運動は筋肉の維持だけでなく、食欲や睡眠リズムを整える作用もあります。
- ・ 今より10分多く、体を動かしましょう。

③ 社会参加 趣味や通いの場(サロン)へ

- ・ 外出したり、仲間に出会ったりすることもフレイル予防になります。
- ・ 自分に合った活動を見つけましょう。



3 フレイル予防のための食事

- 3食しっかりとりましょう。
- いろいろな食品を食べましょう。
- 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせ食べてみましょう。

主食



ごはん、パン、麺

主菜



魚、肉、卵、
大豆料理

副菜



野菜、きのこ、
いも、海藻料理

- ・ 料理が大変なときは、市販のおかずも活用しましょう。

■フレイル予防のもう一步

- ・ ごぼう、大根、りんごなど、固くて噛みごたえのあるものも食べましょう。
- ・ なるべく誰かと、会話をしながら食べましょう。

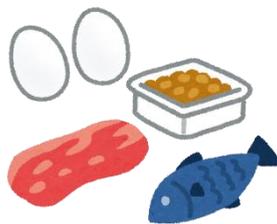


■たんぱく質を意識しよう

- ・ 元気な筋肉の維持には、たんぱく質が必要です。
- ・ 若い時よりも、筋たんぱくの合成が遅くなっています。
- ・ 高齢の方はより一層、たんぱく質を含む食品を十分にとることが大切です。

■たんぱく質をとるためのひと工夫

- ・ ごはんには、卵や納豆をプラス
- ・ コーヒーには、牛乳をプラス
- ・ おやつには、ヨーグルトをプラス
- ・ 豆腐、ちくわ、チーズなど、手軽にそのまま食べられるものをプラス
- ・ 缶詰や魚肉ソーセージなど、「あと1品」に便利なものを常備しておきましょう。



P.3~6 参考 厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

4 お口を健康に（口腔ケア）

■噛めないのは歳のせい？

- ・ 口にも筋肉があり、鍛えることで食べる力を回復させることができます。
- ・ 歳だから、と諦めず、好きなものを食べられるお口を目指しましょう。

■むせを防ぐ パタカラ体操

- パ** 上下の唇をしっかり閉じて発音
- タ** 舌を上あごにくっつけて発音
- カ** のどの奥に力を入れて、のどを閉じて発音
- ラ** 舌をまるめ、舌尖を上の前歯の裏につけて発音

パパパ、タタタ、カカカ、ラララ、
パタカラ、パタカラ、パタカラ

と続けて、早く、はっきりと大きな声で
各5回ずつ発音しましょう。



■食事がおいしくなる 唾液腺マッサージ

- ・ 唾液が出ると飲み込みやすくなり、食べこぼしやむせを減らすことができます。
- ・ 食事前に、力を入れすぎずゆっくりと、各5回を目安に行いましょう。



耳下腺

両ほほに親指以外の4本の指をそえて、奥歯の周辺をもみほぐす



顎下腺

耳の下からあごにかけて指を下から柔らかく押し上げていく



舌下腺

親指の腹で、あごの下から舌のつけ根を軽く押す

■話や歌で口を鍛えよう

- ・ 会話は、自然と口の筋肉を鍛えます。
- ・ 歌うことや、本の音読も効果的です。

■かかりつけ歯科医をもちましょう

- ・ 定期的に見てもらい、噛み合わせや口臭など、気になることを相談しましょう。

5 運動は毎日コツコツと

- 筋力が低下すると、
 - ・ 疲れやすくなったり
 - ・ 転びやすくなったり
 - ・ ひざや腰の痛みを引き起こしたり…
- 自分のペースで無理なく、
転ばぬ体を目指しましょう。

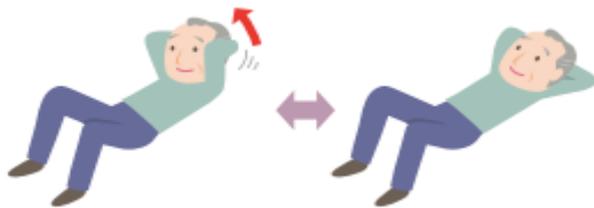
■3つのおすすめ筋力トレーニング

① スクワット (10回)



- ・ 椅子や机に手をつき、足を肩幅ぐらいに広げて立つ。
- ・ ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。
- ・ 背中が曲がったり、かかどが浮いたりしないよう注意。
- ・ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

② 上体おこし（10回）



- ・ 仰向けになり両ひざを立てる。
- ・ 両手を頭の後ろで組む。
- ・ おへそをのぞき込むように、首をゆっくりと持ち上げる。
- ・ おなかに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。

③ ランジ（10回）



- ・ 軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ・ 前に出した足にゆっくりと体重をかけてから、元の姿勢に戻る。
- ・ 反対の足でも、同じように踏み込む。

P. 7～10 参考：公益財団法人健康・体力づくり事業財団
「サルコペニア・フレイルを予防して健康寿命をのばそう」

たくさん食べて たくさん出かけて たくさん笑いましょう

- ・ 体や心の衰えは、予防できます。
- ・ やりたいことを続けていくために、フレイル予防を毎日の生活に取り入れ、今できることから始めてみましょう。

通いの場（サロン）に 参加してみませんか

- ・ 住民が気軽に集う「通いの場」は、地域の介護予防の拠点でもあります。
- ・ 気になるところに参加してみましょう。
- ・ 詳しくは、お住まいの市町村の介護予防担当課へお問い合わせください。

健康教室 茶話会 多世代交流

趣味活動 認知症予防

青森県後期高齢者医療広域連合

所在地 青森市新町二丁目4-1 県共同ビル1階

電話 017-721-3821

ホームページ <http://www.aomori-kouikirengou.jp/>

令和6年5月作成