

仕様書

1 件 名： 「いきいき健康づくりのために」パンフレット印刷業務

2 完了期限： 令和7年6月6日（金）

3 仕 様

部 数	283,000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1 レイアウトのとおり
そ の 他	<ul style="list-style-type: none">・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

5 受注者からの納品物

- (1) パンフレット 283,000部
- (2) パンフレットデータ（PDFファイル）

6 納品場所及び納品部数

別紙2「納品先一覧」による

7 その他

- (1) 受注者は、本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。
- (2) 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。
- (3) 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。
- (4) 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ものとする。
- (5) 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ものとする。
- (6) 成果品の納品に係る費用は、受注者が負担するものとする。

※ 表紙に令和6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

青森県後期高齢者医療広域連合

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と閉じて発音

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
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

令和7年5月作成

【別紙2】

令和7年度「いきいき健康づくりのために」パンフレット 納品先一覧

※納品部数は令和7年4月に確定

市町村名	郵便番号	所在地	担当課	納品部数 (仮)
1 青森市	〒030-0801	青森市新町一丁目3-7 駅前庁舎	国保医療年金課	7,000
2 弘前市	〒036-8551	弘前市大字上白銀町1-1	国保年金課	3,000
3 八戸市	〒031-8686	八戸市内丸一丁目1-1	国保年金課	5,000
4 黒石市	〒036-0396	黒石市大字市ノ町11-1	国保年金課	1,000
5 五所川原市	〒037-8686	五所川原市字布屋町41番地1	国保年金課	1,500
6 十和田市	〒034-8615	十和田市西十二番町6番1号	国保年金課	1,500
7 三沢市	〒033-8666	三沢市桜町一丁目1番地38号	国保年金課	600
8 むつ市	〒035-8686	むつ市中央一丁目8番1号	国保年金課	800
9 つがる市	〒038-3192	つがる市木造若緑61-1	国保年金課	500
10 平川市	〒036-0104	平川市柏木町藤山25-6	税務課	500
11 平内町	〒039-3393	東津軽郡平内町大字小湊字小湊63	健康増進課	300
12 今別町	〒030-1502	東津軽郡今別町大字今別字今別167	町民福祉課	100
13 蓬田村	〒030-1211	東津軽郡蓬田村大字蓬田字汐越1-3	住民課	100
14 外ヶ浜町	〒030-1393	東津軽郡外ヶ浜町字蟹田高銅屋44-2	住民課	200
15 鱒ヶ沢町	〒038-2792	西津軽郡鱒ヶ沢町大字舞戸町字鳴戸321番地	ほけん福祉課	300
16 深浦町	〒038-2324	西津軽郡深浦町大字深浦字苗代沢84-2	福祉課	200
17 西目屋村	〒036-1492	中津軽郡西目屋村大字田代字神田57	住民課	100
18 藤崎町	〒038-3803	南津軽郡藤崎町大字西豊田一丁目1番地	住民課	300
19 大鰐町	〒038-0211	南津軽郡大鰐町大字大鰐字羽黒館5-3	住民生活課	300
20 田舎館村	〒038-1113	南津軽郡田舎館村大字田舎館字中辻123-1	住民課	100
21 板柳町	〒038-3692	北津軽郡板柳町大字板柳字土井239-3	健康推進課	400
22 鶴田町	〒038-3595	北津軽郡鶴田町大字鶴田字早瀬200番地1	子ども健康課	400
23 中泊町	〒037-0392	北津軽郡中泊町大字中里字紅葉坂209番地	町民課	500
24 野辺地町	〒039-3131	上北郡野辺地町字野辺地123-1	町民課	500
25 七戸町	〒039-2792	上北郡七戸町字森ノ上131-4	町民課	500
26 六戸町	〒039-2392	上北郡六戸町大字犬落瀬字前谷地60	町民課	100
27 横浜町	〒039-4145	上北郡横浜町字寺下35番地	町民課	200
28 東北町	〒039-2492	上北郡東北町上北南四丁目32-484	町民課	300
29 六ヶ所村	〒039-3212	上北郡六ヶ所村大字尾駁字野附475	健康課	200
30 おいらせ町	〒039-2192	上北郡おいらせ町中下田135-2	町民課	600
31 大間町	〒039-4601	下北郡大間町大字大間字奥戸下道20番地4	健康づくり推進課	200
32 東通村	〒039-4292	下北郡東通村大字砂子又字沢内5番地34	税務課	100
33 風間浦村	〒039-4502	下北郡風間浦村大字易国間字大川目28-5	税務国保課	100
34 佐井村	〒039-4711	下北郡佐井村大字佐井字糠森20	住民生活課	100
35 三戸町	〒039-0198	三戸郡三戸町大字在府小路町43	健康推進課	300
36 五戸町	〒039-1513	三戸郡五戸町字古館21番地1	住民課	300
37 田子町	〒039-0292	三戸郡田子町大字田子字天神堂平81	住民課	100
38 南部町	〒039-0592	三戸郡南部町大字下名久井字白山91-1	健康こども課	400
39 階上町	〒039-1201	三戸郡階上町大字道仏字天当平1-87	すこやか健康課	300
40 新郷村	〒039-1801	三戸郡新郷村大字戸来字風呂前10	住民課	100
41 広域連合が 指定する場				250,000
42 広域連合	〒030-0801	青森市新町二丁目4番1号 青森県共同ビル1階	業務課	3,900

計 283,000