

家族が笑顔で過ごせる時間を続けるために



健康日本21

サルコペニア・フレイルを予防して 健康寿命をのばそう

✓
家族で診断
してみよう！

3分でわかる
フレイルチェック
シートつき



監修：飯島勝矢

東京大学高齢社会総合研究機構教授・医学博士

この冊子は、宝くじの社会貢献広報事業として助成を受けて作成されたものです。



目次

フレイルについて知ろう

健康寿命ってなに？	3
フレイルってなに？	4
身体的フレイル／オーラルフレイル／ 心理的・認知的フレイル／社会的フレイル	

家族で診断してみよう！

<input checked="" type="checkbox"/> 3分でわかるフレイルチェックシート	6
---	---

家族で実践！フレイル対策

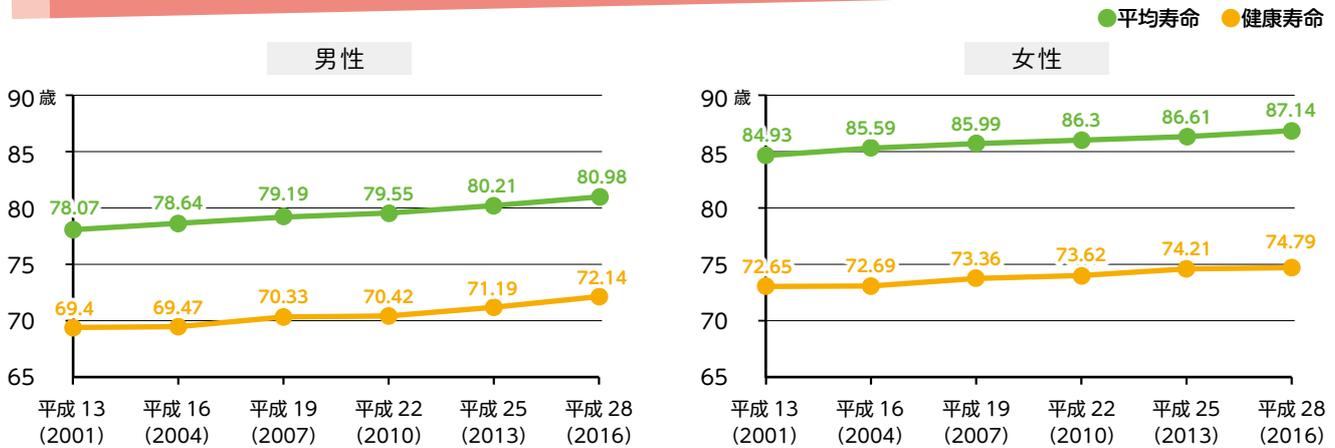
身体的フレイル<栄養>編	8
身体的フレイル<運動>編	10
オーラルフレイル編	12
心理的・認知的フレイル編	14
社会的フレイル編	14

監修・飯島勝矢先生からのメッセージ	15
-------------------------	----

フレイルについて知ろう

健康寿命ってなに？

平均寿命よりも大事な「健康寿命」



出典：第11回健康日本21（第二次）推進専門委員会 資料

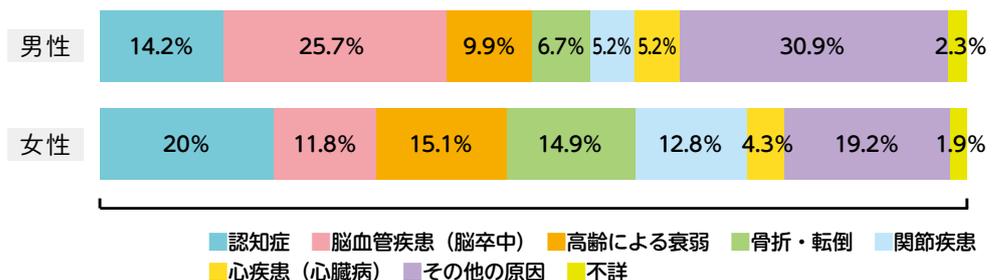
平均寿命から日常生活で介護を必要とする期間を差し引くと、「健康寿命」と呼ばれる期間になります。現在、日本人の健康寿命と平均寿命には約10年の差があり、寝たきりや認知症などによって、日常生活に制限がかかった期間が約10年あることを示しています。自分自身が健康的で自立した生活を長く続けるためにも、介護などで家族に負担をかけないためにも、健康寿命をのばすことが大事だとされています。

健康寿命は、生活習慣を改善することでのばすことができます。最期までいきいきと過ごすために、今日からできることを知っておきましょう。

要介護や寝たきりになるのを防ぐために

65歳以上で要介護になった原因を見ると、男性は脳血管疾患（脳卒中）、女性は認知症が最も多いことがわかります。以前に比べて疲れやすくなったため運動不足になる、偏った食事ばかりしているなどの不摂生が続くと血管が傷つき、脳血管疾患を引き起こします。何気ない「面倒くさい」が積み重なったり、人とのつながりが弱くなったりすると認知機能が低下していき、やがて認知症へと発展します。

些細な身体や心の衰えが、要介護状態にまで悪化することもあります。健康寿命をのばすには、この衰えを些細なことと思わずに、きちんとした対策をしていくことが大切です。高齢者だけでなく、若い世代にも些細な衰えは訪れます。笑顔で過ごせる時間を長く続けるためにも、家族みんなで生活習慣を見直してみましょう。



出典：平成30年 グラフでみる世帯の状況-国民生活基礎調査（平成28年）の結果から-

フレイルについて知ろう

フレイルってなに？

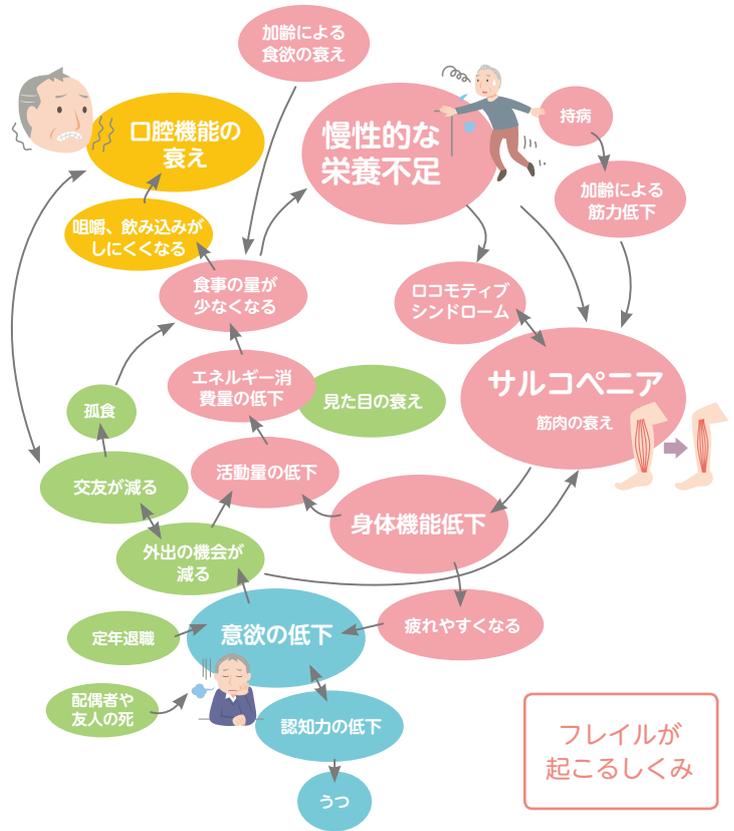
複数の要因が重なって悪化していく高齢者の「フレイル」リスク

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう……など、年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。

ある程度の衰えは高齢になれば自然なことです。しかし、運動不足・栄養不足、刺激の低下などによる急速な衰えは、普段の心がけで予防・改善することができます。

フレイルには「身体的フレイル」「オーラルフレイル※」「心理的・認知的フレイル」「社会的フレイル」と呼ばれるさまざまな側面があります。これらは単独で起こるのではなく、生活習慣や身体・心の状態によって複雑に絡み合いながら進行していきます。

※オーラルフレイルを身体的フレイルに含める場合もあります。



フレイルが
起こるしくみ

フレイルの兆候に早く気づき、生活習慣を改善して健康長寿へ

フレイルの状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。一方で、早期に適切な対策を行うことで健康な状態に戻ることも十分に可能です。

ただし、高齢になってから慌てて対策しようとしてもなかなか難しいもの。若いうちからフレイルに興味を持ち、家族ぐるみで気をつけることが最も効果的です。

人生の「老いの坂道」は誰しもが通る道ですが、フレイルについて知り、積極的に予防・改善に取り組むことで、この坂道をなだらかにすることができます。いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」をめざして、家族・友人みんなで心がけていきましょう。



身体的フレイル

筋力低下をはじめとする筋肉、骨、関節、内臓などの運動機能や身体機能の虚弱、衰えのこと。

外出・スポーツなどで身体を動かす機会が少なくなったり、食事量が減って栄養が行き渡らなくなったりすると、身体機能は年齢以上に衰えてしまいます。身体的フレイルが進行すると疲れやすくなったり痛みが生じたりして動くことが困難になり、その結果としてさらにさまざまなフレイルを併発し、進行スピードが加速するという悪循環に陥ってしまいがちです。

【サルコペニア】

加齢や疾患、それに伴う運動不足・栄養不足が原因で筋肉量が減少し、全身の筋力が極端に衰えた状態のこと。姿勢を保つ筋肉や歩くための筋肉も衰えるため、日常生活を送るのに必要な身体機能まで低下していきます。

オーラルフレイル

歯、舌、口周りの筋肉、喉など、口に関係するさまざまな機能が衰えること。

口には、食べ物を噛んで飲み込む（味わう）役割、言葉を伝えたり笑ったりするコミュニケーションの役割などがありますが、オーラルフレイルによって口の機能が衰えるとそれらがうまく行えなくなり、食べこぼしやむせ、滑舌の悪さ、噛みごたえのある食品がしっかり噛めなくなる状態などが生じます。また、そうしたことが気になって人付き合いがしにくくなる恐れがあります。オーラルフレイルを放置してしまうと、要介護や死亡のリスクが高まることも証明されており、早めの対策が必要です。

心理的・認知的フレイル

年齢を重ねていくうちに無気力になってうつ傾向になったり、認知機能が低下したりする精神的な衰えのこと。配偶者を亡くしたり、定年で退職して生きがいを失ったりしたことが要因となることも多く、さらに独居で人と話す機会がなかったり、不安やストレスを溜めこんでしまったりといった状況も悪影響をおよぼします。

社会的フレイル

人との交流が減り、1人で引きこもることが多くなるなど、加齢に伴って社会とのつながりが希薄になることで生じるフレイルのこと。孤食により食べることに気を遣わなくなったり、社会から切り離されてしまうことで見た目を気にしなくなり、運動不足や栄養不足から身体的フレイルやオーラルフレイル、心理的・認知的フレイルなどを併発しやすくなります。

あなた自身やご家族にフレイルの兆候はありませんか？
次ページでチェックしてみましょう！



家族で診断してみよう！

3分でわかるフレイルチェックシート



フレイルの兆候に気づいて改善すると、
将来の介護予防・認知症予防につながります。
あてはまる内容にチェックをつけてみましょう。
項目ごとのチェック数によって、あなたのフレイルタイプがわかります。



A

- 同性の同年代と比べて歩くのは遅いほうだ
- 以前と比べて体力が落ちたと感じる
- ひざや腰など身体に痛みを感じる部分がある
- 最近あまり食欲がない
- ペットボトルのキャップが開けにくくなった

B

- 「たくあん」「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛みきりにくくなった
- 水や汁物でむせることが多くなった
- 家族や友人から聞き返されることが増えた
- 自分の口臭が気になる
- 口の中が以前より乾燥している気がする

C

- 以前と比べて物忘れが多くなった
- 今日が何月何日何曜日だかわからなくなることがある
- 5分前に聞いた話の内容を忘れてしまうことがある
- 不安や考え事を自分の中に溜め込みがちだ
- 自分なりのストレス解消法がない

D

- あまり外出せず家に閉じこもりがちだ
- 家族や友人などと食事をする機会が少ない
- 以前はできていたことが面倒だと感じる
- 地域の行事やサークルに参加していない
- 定年で退職したことで人と話す機会がかなり減った

Aにひとつでもチェックがついたら…

身体的フレイル



かもしれません!

健康を維持して、介護いらずのセカンドライフにしましょう。

簡単な運動や食事から始めてみましょう

→P8



Bにひとつでもチェックがついたら…

オーラルフレイル

かもしれません!

口の些細なトラブルは、心身の機能低下にもつながります。

パタカラ体操やマッサージで対策!

→P12



Cにひとつでもチェックがついたら…

心理的・認知的フレイル



かもしれません!

不安やストレスは、心の病気や認知機能に影響します。

家族でできるゲームで、認知機能の低下を防止!

→P14

Dにひとつでもチェックがついたら…

社会的フレイル

かもしれません!

社会とのつながりを持つことで、日々の生活に張り合いを。

普段の生活の中から、少し意識してみましょう

→P14



Check!

4つのフレイルは連動して起こります。
すべてのチェックをなくすために、気づいた項目から改善しましょう!



フレイルの要因になる **サルコペニアの危険度もチェック!**

指輪っかテスト

筋力が減少・減弱した状態=サルコペニアの危険度がわかります。
危険度が高まるほど、転倒・骨折のリスクも高まります。

テスト方法



両手の人差し指と親指で輪っかを作る。利き足でないほうのふくらはぎの、一番太い部分を力を入れずに軽く囲む。

囲めない



低

ちょうど囲める



サルコペニアの危険度

すき間ができる



高

フレイル発症のリスク大!

出典: Tanaka T, Iijima K, et al. Geriatr Gerontol Int. 2018;18:224-232.

毎日の生活習慣を見直してサルコペニアを防ぎましょう

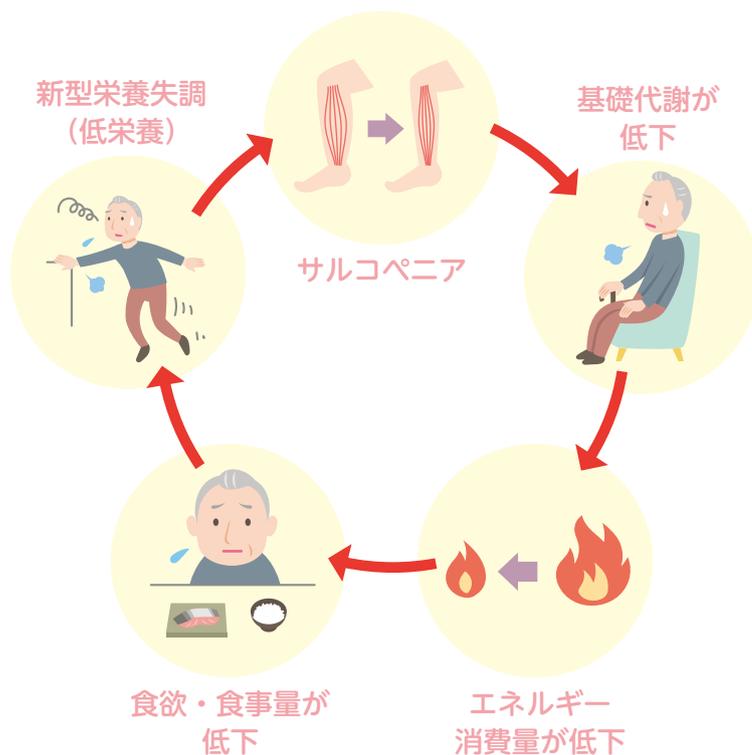
P7 下部の「指輪っかテスト」で、指とふくらはぎの間にすき間ができた人は、身体的フレイルの一種である「サルコペニア」の危険があります。

千葉県柏市で行った調査によれば、指輪っかテストですき間ができるグループは、ふくらはぎを囲めないグループよりもサルコペニアにかかっている人が 6.6 倍も多いという結果が出ています。さらに、そのときはサルコペニアでなくても、その後に発症するケースが 3.4 倍も多かったのです。

サルコペニアとは、加齢や病気が原因で筋肉量が減り、全身の筋力が低下している状態のことです。

普段の活動量が少なかったり、栄養が行き渡っていなかったりすると筋肉が衰えてサルコペニアを発症し、さらに筋力を低下させる悪循環に陥ってしまいます。また、筋力が低下すると転倒や骨折のリスクが高まるうえ、外出頻度が減って精神的に落ち込んだり、認知症になりやすくなるなど、違った側面のフレイルも引き起こします。

身体的フレイルやサルコペニアの予防・改善には、適切な栄養摂取と運動のコンビネーションが何よりも大切です。毎日の生活習慣の中にこの2つを意識的に取り入れていきましょう。



「太りすぎ」よりも「痩せすぎ」に注意！

実は、フレイルが心配される 65 歳以上の高齢者にとっては、太りすぎよりも痩せすぎのリスクに注意が必要。実際に、痩せすぎの人は太りすぎの人よりも死亡率が高くなる傾向があります。

皆さんのなかには、メタボリックシンドローム（メタボ）を気にしている方がいるかもしれませんが、しかし、高齢になってからも食事量を減らしていると、正しく栄養を摂取できず、筋肉が減少してサルコペニアを招き、フレイルが進行してしまいます。すると要介護や寝たきりになるリスクも高まり、健康寿命がどんどん縮まってしまいます。

現在、日本では 70 歳以上の 6 人に 1 人が「新型栄養失調」だといわれています。年齢とともに食が細くなるほか、「健康のため」と称して肉や卵、糖質が含まれる主食類を避けた食生活を続けていると、3 食きちんと食べているつもりでも低栄養に陥ります。栄養が足りなければ筋力が衰えるだけでなく、肌や髪もボロボロになり、見た目もどんどん老け込んでしまいます。

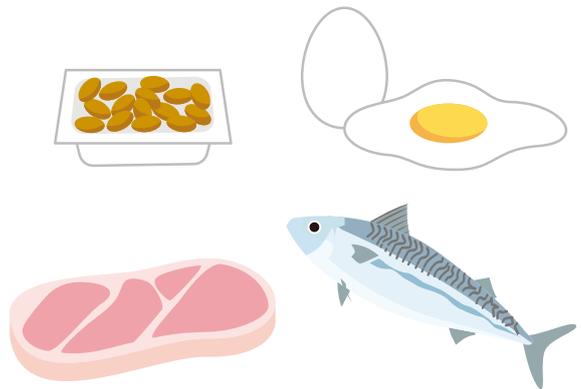
「たんぱく質」の摂取量は本当に足りていますか？

最近では、多くの人が栄養に対する知識を持っています。特に「たんぱく質を多くとったほうがよい」ということは周知の事実になってきました。

しかし、実際にどれだけのたんぱく質を何からとればよいのかを知っている人は多くありません。1日に必要なたんぱく質量は体重1kgあたり1gとされていますが、高齢者は若い時よりもたんぱく質を筋肉に変える力が衰えていますから、体重1kgあたり、できれば1.2～1.5gは必要です。

体重60kgの人なら、1日に必要なたんぱく質量は70～90g。昼食に200gのサーロインステーキを1枚食べても、摂取できるたんぱく質量は約35～40gですから、肉や魚、卵、豆類など、たんぱく質多めの献立を意識して整える必要があるのです。

また、「卵はコレステロールが多いから控える」のも誤った認識の1つ。現在、食事からとるコレステロールは、血中コレステロール値に直接影響しないとされ、摂取量の制限はありません。特に高齢者は、コレステロール値を気にして卵や肉の摂取量を抑えるとたんぱく質量が不足するため、過度な制限には注意が必要です。



「食欲がない」「食べる時間がない」そんなときでも工夫して栄養を！

たんぱく質は体内にためておけないため、毎日きちんと摂取しなければなりません。また、カルシウムやミネラル・ビタミン、適度な糖質も必要です。

年齢を重ねるにつれ食欲が落ちてきたり、忙しい朝はたくさん食べられないといったこともあるでしょう。そんなときは、少しでも効率的に栄養を摂取できるよう工夫してみましょう。

朝は豆腐や海藻たっぷりのみそ汁を用意しておけば、それだけでもたんぱく質やミネラルを補えます。納豆やゆで卵、個包装のチーズだけでも構いません。また、間食に頼っても大丈夫。プリンやアイスクリーム、チーズケーキなど、卵や乳製品を使ったものがおすすめです。ナッツ類をつまみながらホットミルクや豆乳を飲むのもよいですね。

そのほか、サバ缶やツナ缶、やきとり缶などの缶詰を使ってみたり、たんぱく質量の多いおかず（から揚げや焼き魚、鶏の照り焼きなど）を買ってきてよいでしょう。「無理せず手軽に栄養摂取」を毎日の習慣にしましょう。



小食、軟らかいものばかり食べていると
オーラルフレイルにつながります

→ P12

孤食は
心理的・認知的
フレイルにつながります

→ P14

姿勢を意識してウォーキング

年齢を重ねると背中が丸くなりがちですが、若い世代の人もパソコン作業やスマホなどが原因で猫背になっている人が増加しています。猫背は内臓の圧迫や肩こり、腰痛の原因にもなるので、日常生活のなかでも注意が必要です。

ウォーキングも正しい姿勢を意識することで、より全身が鍛えられ、血液の流れもよくなります。心肺機能を高めたり、体脂肪を落としたり、高血圧を改善するのに有効です。

- 背筋を伸ばす
- 目線は真っ直ぐ前を見る
- かかとから足をつき、つま先で地面を蹴る
- 歩幅を少し広げる

この4つを意識しながら、まずは10分ほどウォーキングしてみましょう。あなたにとって無理のない程度からはじめてみるのが大切です。慣れてきたら、いつもより歩くスピードを上げてみると効果がアップします。また、目的地を決めたり、誰かに会いに行くなどの目的を持って歩くと長続きしやすくなります。



PICK UP

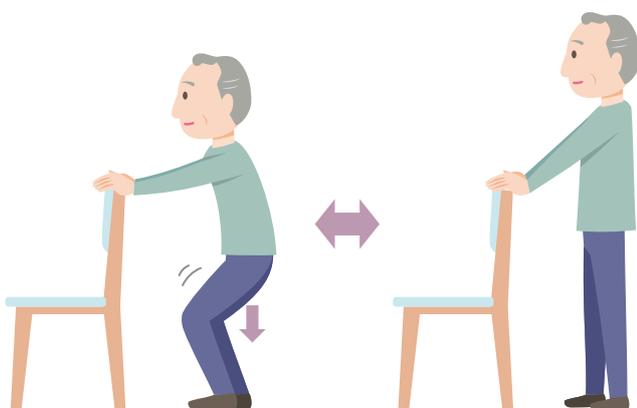
「みんなでわいわい」で 効果アップ

実は、運動だけを定期的に行っている方よりも、文化活動やボランティア活動だけを定期的に行っている方のほうが運動量は少なくてもフレイル予防に効果的だという報告があります。フレイル予防に最も効果的なのは、「人とのつながり」です。サークルやボランティアに参加すれば、出かける機会も多くなるうえ、人とのつながりも強くなっていきます。家族や友人と一緒にいろいろなことに取り組んでみましょう。

簡単な筋トレで筋力アップ

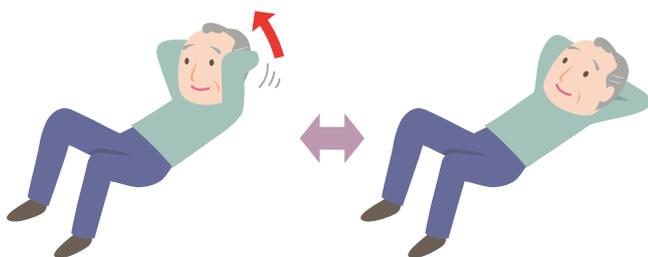
筋力の低下は、疲れやすくなったり、ひざや腰の痛みを引き起す原因となります。また、高齢になると転倒による骨折に注意しなくてはなりません。骨折が原因で寝たきりや、認知症になることもあるからです。転倒を防ぐためには、下半身を鍛えることが重要。下半身が鍛えられる3つの筋トレを行って、自分のペースで、転ばぬ身体をめざしましょう。

スクワット



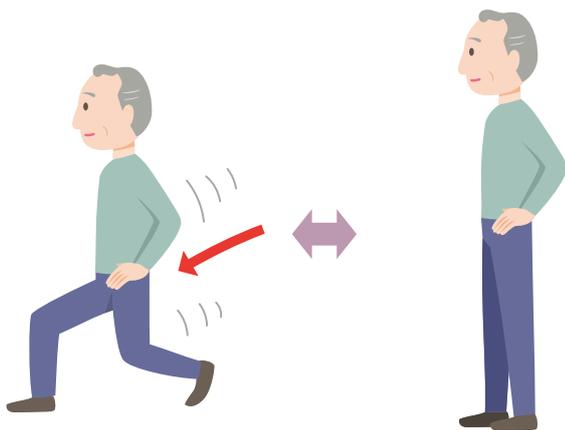
- ① 椅子や机に手をつき、足を肩幅くらいに広げて立つ。
- ② ひざを曲げながらお尻をゆっくりと下ろす。このとき、背中が曲がったり、かかたが浮いたり、折り曲げたひざが前に出てしまわないように注意。
- ③ 太ももに力が入っていることを感じながら、ゆっくりと元の姿勢に戻る。
- ④ これを 10 回繰り返す。

上体おこし



- ① 仰向けになって両ひざを立てる。両手は頭の後ろで組む。
- ② おへそを覗き込むように、首をゆっくりと持ち上げる。
- ③ 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。
- ④ これを 10 回繰り返す。

ランジ



- ① 軽く足を広げて立ち、片足を前に踏み込む。
- ② 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。
- ③ 反対の足でも、同じように踏み込む。
- ④ これを 10 回ずつ繰り返す。

-  定期的な運動習慣はとても大切ですが、無理をするとケガや体調不良の原因になりかねません。
- 体調が悪い、いつもと違う……と感じたら無理やり継続せずに休息をとり、必要であれば医師の診察を受けましょう。

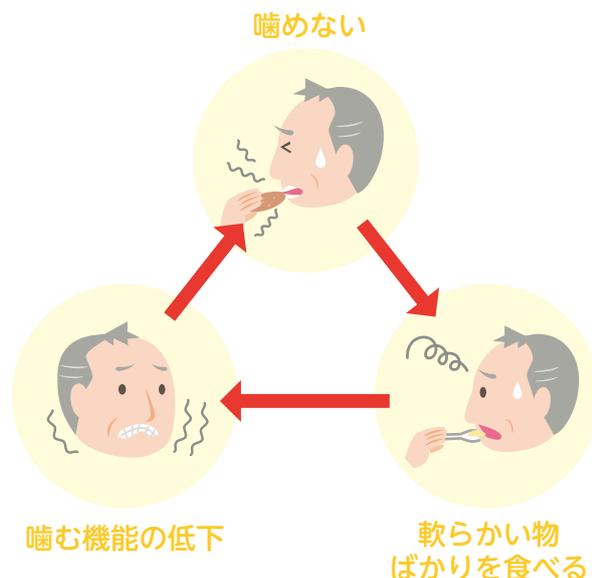
出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより引用

身体の衰えは
社会的フレイルにも
つながります

→ P14

「噛めないのは歳のせい」というのは思い込み

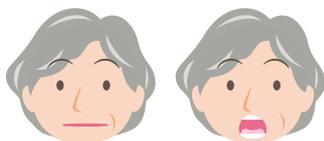
固い物が食べづらくなり、軟らかい物ばかり食べていませんか？ 軟らかい物ばかり食べていると、口の筋肉が衰えて食べられる物がどんどん減ってしまいます。腕や足と同じように口にも筋肉があり、鍛えることで口腔機能を回復させることができます。「噛めないのは歳のせい」と諦めず、好きなものを不自由なく食べられる口内環境をめざしましょう。



むせを防ぐ簡単トレーニング「パタカラ体操」

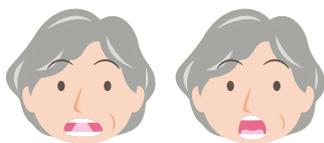
「パ」

「パ」は上下の唇をしっかりと閉じてから発音する。



「タ」

「タ」は舌を上あごにしっかりとくっつけて発音する。



「カ」

「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉じて発音する。



「ラ」

「ラ」は舌をまるめ、舌先を上の前歯の裏につけて発音する。



以前に比べて、むせることが増えていませんか？ 本来、食道へ送られなければならない唾液、食べ物や飲み物が誤って気管に入ってむせてしまうことを「誤嚥ごえん」といいます。噛む力・飲み込む力が低下すると、誤嚥を引き起こすリスクが高まってしまいます。パタカラ体操で口を鍛えて、むせを予防しましょう。

「パ」は、しっかりと噛んで食べるための唇の動き。この動きが衰えると、食べこぼしが多くなります。

「タ」は、食べ物を飲み込むときの舌先の動き。舌先が上あごにつかないと、しっかりと飲み込むことができません。

「カ」は、食べ物を食道に送るとき舌の根元部分の動き。根元が動かないと、スムーズに飲み込むことができません。

「ラ」は、食事をするときに必要な舌の筋肉全体を鍛える動きです。

早く、はっきりと大きな声で、「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、各5回ずつを目安に発音してみましょう。

食事がおいしくなる！「唾液腺マッサージ」

最近、口内の乾燥が気になることはありませんか？ 加齢によって、唾液の量が少なくなっていることが原因かもしれません。唾液が減少するとむせたり、食べ物がのどに詰まりやすくなったりしてしまうのです。食事がしづらいと、せっかくの料理をきちんと味わえなくなってしまいます。顔の周りにある唾液腺を刺激して、唾液が出やすくなるように促しましょう。食べ物が口の中でまとまって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、各5～10回を目安に行いましょう。



耳下腺マッサージ

両ほほに親指以外の4本の指をそえて、奥歯の周辺をグルグル回転させてもみほぐす。

顎下腺マッサージ

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。



舌下腺マッサージ

親指の腹を使い、あごの下側を軽く押すようにマッサージする。

自分に合った道具で口内を清潔に

歯ブラシやフロスなど、自分に合った道具で歯を磨いていますか？ 歯磨きは、自分に合った道具を使って正しく磨くことが大切。自分ではできていると思っていても、実は意外とできていない人が多いものです。しっかりとした磨き方を指導してもらうためにも、かかりつけの歯科医をもちましょう。磨き方だけでなく口臭や噛み合わせなど、その都度気になっていることを相談できるように、年に3～4回、定期的に健診を受ける習慣がつくといいですね。



会話やカラオケで口を鍛えよう

家族や友人との会話は、自然と口の筋肉を鍛えることにつながります。また、好きな詩や小説の音読、カラオケに行き思いきり歌うことも効果的です。みんなで楽しく、口の筋肉を鍛えましょう。



口の衰えは
身体的フレイルにも
つながります

→ P8

コミュニケーション
の減少は心理的・認知的、
社会的フレイルにもつながります

→ P14

つらいときは無理せず 誰かに相談しよう

身体の不調や将来への不安などを話せる相手はいますか？ 悩みは溜め込まず、家族や友人に話してみましょう。言葉にするだけで少しスッキリするものです。自分の話だけでなく、逆に、相手の悩みを聞いてあげることも大切です。近くに相談できる相手がいない場合、地域の相談会などに参加してみるのもいいですね。



ほかに

- ・自分で献立を考えて、買い物に行く。
- ・時間を調べて、公共交通機関を使って遠出してみる。
- など、普段の生活から頭と身体を使うことを意識してみましょう。

コグニサイズでわいわいトレーニング

コグニサイズは、コグニション（認知）とエクササイズ（運動）を組み合わせた造語。脳と身体を同時に鍛えることで、認知症を防止することを目的としています。

家族で、地域のサークルで、いろんな人たちとやってみましょう。

コグニステップ

- ① 右足を右へ出す。
- ② 右足を元の位置に戻す。
- ③ 左足を左に出す。
- ④ 左足を元の位置に戻す。
- ⑤ これを繰り返す。



しりとり

複数人で順番にしりとりを行う。そのとき、2人前と1人前の人が言った単語を言ってから自分の順番になる。

- 例
- ①りんご
 - ②りんご、ごま
 - ③りんご、ごま、まめ
 - ④ごま、まめ、めだか

ステップとしりとりを組み合わせてやってみよう！

間違えても大丈夫。自信を持って大きな声と動きではじめてみよう。



認知機能の低下は
身体的、社会的フレイル
にもつながります

→ P8、14

社会や家族の一員として活動しよう

フレイル予防には、「人とのつながり」が最も効果的です。囲碁や将棋などの文化活動のサークルに参加したり、家族で食事をする機会を週に1回もうけるなど、社会や家族と接する機会を増やしましょう。部屋着と外出着を意識して着分ける、SNSを通してコミュニケーションをとるなども、効果的です。



閉じこもりがちだと
身体的、心理的・認知的
フレイルにもつながります

→ P8、14

最近、フレって
るんじゃない？



監修・飯島勝矢先生からのメッセージ

要介護や寝たきりになるのを 防ぐために

みなさん、フレイルの危険性と予防・改善方法について、おわかりいただけただけでしょうか。「歳だから仕方がない」とフレイルを放っておくと、近い将来、要介護になるリスクや死亡するリスクがはね上がり、健康寿命がどんどん縮まっています。一方で、早期に自分の状態に気づき、日常生活を工夫することで、フレイルを予防・改善していくことが可能です。

人生の「老いの坂道」は誰しもの通る下り坂です。しかし、フレイルやその一歩手前のプレフレイル（前虚弱）の状態をきちんとケアして予防していくことで、その「老いの坂道」をなだらかに、長くすることができるのです。天寿を全うするまで、できるだけ長く、家族みんなで元気にいきいきと暮らしていくために、ぜひ定期的にフレイルチェックを行い、自らの生活習慣を見直してみてください。

今、「なんだか身体がづらいなあ」「意欲が湧かないなあ」などと感じているあなた、最近、「おじいちゃんの元気がないみたい」「おばあちゃんが食事中によくむせて食も細くなった」と心配しているご家族のみなさん、このパンフレットを手にとって、家族みんなで実践してみましよう。

合言葉は「最近、フレってない?」。半年後には、今よりもっと家族で元気に過ごすことができるはずです。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢 フレイル予防ハンドブックより引用

家族が笑顔で過ごせる
時間を続けるために

サルコペニア・フレイルを
予防して
健康寿命をのばそう

発行 令和元年9月

監修

東京大学高齢社会総合研究機構教授・医学博士 飯島勝矢

企画・発行

公益財団法人 **健康・体力づくり事業財団**
JAPAN HEALTH PROMOTION & FITNESS FOUNDATION

〒105-0021 東京都港区東新橋 2-6-10 大東京ビル7階
TEL.03-6430-9111 FAX.03-6430-9211

URL <http://www.health-net.or.jp/>

制作

株式会社ぎょうせい

宝くじは、 みなさまの豊かな暮らしに 役立っています。



消防団の方々と
防災学習!



一輪車に乗れるようになりました~!



桜の若木が
こんなに育ったよ♪



みんなで仲良く
読み聞かせ!



街を華やかに
彩ります♪



宝くじは、図書館や動物園、学校や公園の整備をはじめ、
少子高齢化対策や災害に強い街づくりまで、さまざまなかたちで、
みなさまの暮らしに役立っています。



一般財団法人 日本宝くじ協会は、宝くじに関する調査研究や
公益法人等が行う社会に貢献する事業への助成を行っています。

一般財団法人
日本宝くじ協会
<http://jla-takarakuji.or.jp/>