

令和7年度 甲州市 健康カレンダー

甲州市民の
あなたのための

市民ならこんなにお得！
例えば「がん検診」を
全部受けると…
最大で約 24,000 円の補助！



『健診のご案内』です

申し込みは簡単 3ステップ

- 1 受けられる検診を確認する … 2 ページ
- 2 「総合健診（集団）で受ける」か
「医療機関（個別）で受ける」か決める … 3 ページ
- 3 「健康診断希望調査」を提出する … 3 ページ

■提出方法：Web、郵送、窓口で提出

■提出期限：6月6日（金）

※人間ドックは別途申し込みが必要（12～13 ページ）



Web 提出はこちら↑

詳細は、以下のページをご覧ください。

➤ 総合健診（集団）で受ける…………… 4～7 ページ

➤ 医療機関（個別）で受ける…………… 8～13 ページ

特集 良い睡眠とれていますか？ より良い睡眠で体も心も健康に …… 14～15 ページ

ロコトレでロコモを予防しよう！ …………… 16 ページ

【問い合わせ先】甲州市役所

健康増進課 健康企画・地域医療担当 ☎0553-32-5014

申し込みは簡単 3ステップ

Ⅰ 受けられる検診を確認する

あなたの年度末年齢は何歳ですか？

●：男女共通 ◇：女性のみ —：未実施

		20～39歳	40歳	41～74歳	75歳以上
総合健診・医療機関健診で実施	特定健診・基本健診	●	● 加入している健康保険で実施できない場合あり		● 総合健診のみ
	胃がん検診	—	—	●	●
	大腸がん検診	—	—	●	●
	肺がん検診・ 結核検診	—	—	●	●
				● 50歳以上	
	胸部X線 喀痰				
総合健診のみ実施	腹部超音波検診	●	●	●	●
	乳がん検診	—	—	◇ 前年度未受診の方が対象	◇
医療機関のみ実施	骨粗しょう症検診	—	◇	◇ 45,50,55,60, 65,70歳	—
	B型・C型 肝炎ウイルス検診	—	●	●	—
	人間ドック	—	—	● 加入している健康保険で実施できない場合あり	● 79歳以下
	子宮頸がん検診	◇ 21歳以上	◇	◇	◇
	歯周疾患検診	●	●	●	● 75歳以下
	後期高齢者歯科口腔健診	—	—	—	● 76歳以上

2 「総合健診で受ける」か「医療機関で受ける」か決める

総合健診

詳細は4～7ページ

市の施設（大和ふるさと会館・塩山ふれあい館・甲州市民文化会館・勝沼市民会館）で行う集団健診です

《メリット》

- 1時間程度で受けることができる
- 医療機関への申し込み不要
- 後期高齢者や社会保険の被扶養者も特定（基本）健診が受けられる

医療機関

詳細は8～13ページ

委託医療機関（塩山市民病院など）で行う個別健診です

《メリット》

- かかりつけの病院で受けることができる
- 自分の都合がいい日時で受けることができる
- 11月以降も受けることができる

3 「健康診断希望調査」を提出する

受診希望の健診（検診）に  を記入し、提出する

総合健診で受ける場合

①基本・特定健診

全員記入

※いずれか1つに☑

例

- ☒ 総合健診で受ける
- ☐ 国保・後期高齢者ドックを申込み予定（窓口で申込みが必要）
- ☐ 国保個別医療機関健診



②がん検診等

市の検診を受診希望の方のみ記入

総合健診で受ける ↓ 医療機関で受ける ↓ ※受診希望の検診について どちらか1つに☑

例

総合健診で受ける	医療機関で受ける	※受診希望の検診について どちらか1つに☑
☐	☐	胃がん検診(バリウム検査)
☒	☐	腹部超音波検診
☒	☐	肺がん・結核検診
☐	☐	大腸がん検診 ※容器事前郵送
☐	☐	骨粗しょう症検診
☒	☐	乳がん検診
☐	☐	子宮頸がん検診
☐	☐	歯周疾患検診・歯科口腔健診

医療機関で受ける場合

①基本・特定健診

全員記入

※いずれか1つに☑

例

- ☐ 総合健診で受ける
- ☐ 国保・後期高齢者ドックを申込み予定（窓口で申込みが必要）
- ☒ 国保個別医療機関健診



②がん検診等

市の検診を受診希望の方のみ記入

総合健診で受ける ↓ 医療機関で受ける ↓ ※受診希望の検診について どちらか1つに☑

例

総合健診で受ける	医療機関で受ける	※受診希望の検診について どちらか1つに☑
☐	☐	胃がん検診(バリウム検査)
☐	☒	腹部超音波検診
☐	☐	肺がん・結核検診
☐	☐	大腸がん検診 ※容器事前郵送
☐	☐	骨粗しょう症検診
☐	☐	乳がん検診
☐	☒	子宮頸がん検診
☐	☐	歯周疾患検診・歯科口腔健診

【希望調査提出期限】6月6日（金）まで

※希望調査で申し込みいただいた、健診（検診）の受診票等は、8月ごろ発送します。

※希望調査で申し込み忘れた方、7月までに受診票をご希望の方は、窓口でも発行できます。

総合健診で受ける

身近な会場でまとめて健診を受けられます。

総合健診で受ける

■ 基本・特定健診

【対象年齢】

基本・特定健診：令和8年3月31日時点の年齢

それ以外の検診：令和8年4月1日時点の年齢

健診名	検査方法	対象者		自己負担金	内容・注意事項
		年齢	保険の種類		
基本健診 特定健診	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査 ・医師の診察など	20～39歳	甲州市国保	無料	「特定健診受診券」が必要
			甲州市国保以外	1,000円	
		40～74歳	甲州市国保	無料	
			甲州市国保以外の被扶養者	健康保険ごとに異なる	
		75歳以上 生活保護の方	どなたでも	無料	

■ がん検診等

胃がん検診	胃部エックス線検査	41歳以上	800円	バリウム検査
大腸がん検診	便潜血検査	41歳以上	300円	■要予約（定員なし） 詳細は7ページ参照
肺がん・結核検診	胸部エックス線検査	41歳以上	200円 65歳以上は無料	65歳以上の方は、年に1回の結核検診が義務づけられています。
	かくたん 喀痰細胞診	胸部エックス線検査受診者で ①50歳以上 ②喫煙指数600以上 ③常時痰がでており、採取可能 ※喫煙指数： 1日の喫煙本数×喫煙年数	500円	すでに血痰が出ている場合は、 <u>早急に医療受診をしてください。</u>
腹部超音波検診	腹部超音波検査	20歳以上	600円	かんぞう じんぞう 肝臓、腎臓などを画像で調べます。
乳がん検診	マンモグラフィ検査	・41歳以上 ・前年度市の乳がん検診未受診	900円 41歳は無料	■要予約（定員あり） 詳細は6ページ参照
B型・C型肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳の方 (41～74歳で受けたことのない方も受診できます。)	無料	
こつそしょうしょう 骨粗鬆症検診	骨密度測定 (エックス線検査)	40,45,50,55,60,65,70歳の女性	300円	骨粗鬆症治療者は対象外

■ 健診日程

受付時間 午前 8 : 15 ~ 10 : 30

◎ご自身の地区の健診日が都合の悪い場合は、どの会場でも受けられます。
(会場変更は、8月に『総合健診のご案内』を郵送しますので、その後ご連絡をお願いします。)

総合健診で受ける

日付			対象地区	乳がん検診 (予約者優先) 詳細は6ページ	送迎 実施日 詳細は7ページ	会 場
月	日	曜日				
8月	27	水	大和	○	○	大和ふるさと会館
9月	2	火	下於曽			甲州市民文化会館
	3	水	下於曽	○		
	10	水	赤尾 / 下萩原			
	11	木	奥野田	○	○	
	12	金	奥野田		○	
	13	土	上塩後 / 下塩後			
	14	日	市内全地区対象	○		
	17	水	上於曽 / 一ノ瀬高橋 / 落合	○	一ノ瀬高橋 / 落合のみ	
	18	木	上於曽	○		
	25	木	勝沼	○		勝沼市民会館
	26	金	東雲	○	○	
10月	1	水	玉宮	○	○	塩山ふれあい館
	2	木	神金		○	
	3	金	大藤		○	
	7	火	祝 / 東雲	○	○	勝沼市民会館
	8	水	勝沼 / 菱山	○	○	
	20	月	千野		○	塩山ふれあい館
	21	火	松里	○	○	
	22	水	松里		○	
	24	金	市内全地区対象			勝沼市民会館
	25	土		○		
11月	5	水	市内全地区対象 ★託児あり	○		甲州市民文化会館
	6	木	市内全地区対象	○		
	7	金	市内全地区対象 ★託児あり			
	8	土	市内全地区対象	○		

◎健診当日の天候等により、中止になる場合があります。中止の場合は、ホームページ、LINE、個別連絡を予定しております。

■ 総合健診の 要予約 項目

乳がん検診

【対象年齢】

令和8年4月1日時点の年齢

対象者	・ 41歳以上 ・ 前年度市の乳がん検診を未受診
定員	定員あり
申し込み方法	健康診断希望調査票に✓を記入するだけで申し込み完了です。 (3ページ参照) ※上記の方法で申し込み忘れた方は電話でも予約が可能です。 【電話受付期間】 8月12日(火)から各健診日の前日まで (☎0553-32-5014)

～ ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です ～

日頃の生活の中で次の4つを行いましょう。



ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

1 自分の乳房の状態を知る

「自分の乳房の状態を知る」ことがブレスト・アウェアネスの第1歩です。

入浴やシャワーの時、着替えの時などの機会に乳房を見て・触って・感じてみましょう。入浴の際に石鹸をつけて撫で洗いするのも良いでしょう。

2 乳房の変化に気をつける

「いつもと変わらないかな」という気持ちで、以下の変化がないか、注意してみましょう。

- ✓ 乳房のしこり ✓ 皮膚のくぼみやひきつれ
- ✓ 乳頭からの分泌物 ✓ 乳頭や乳輪のびらん

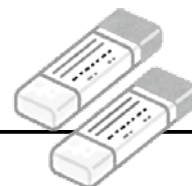
3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

しこりなどの変化に気づいたら、次の検診を待たずに、すぐ専門医療機関に相談しましょう。

4 2年に1回乳がん検診を受ける

40歳以上の女性は、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。また、「異常あり」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

大腸がん検診



対象者	41歳以上
申し込み方法	健康診断希望調査票に✓を記入するだけで申し込み完了です。 (3ページ参照)
提出方法	申し込みされた方に検便容器を郵送します。 事前に採取し、健診日当日お持ちください。

送迎



対象者	送迎指定地区の市民（対象地区は5ページ参照）
申し込み方法	電話で申し込む（☎0553-32-5014） ※大和地区の方のみ大和支所（☎0553-48-2111） に申し込みをしてください。
申し込み期間	8月12日（火）から各健診日の <u>10</u> 日前まで
送迎場所	最寄りのバス停（電話での申込時に確認）
注意事項	申し込み後、送迎場所・送迎時間を記載したはがきを郵送 します。 当日はがきを持って送迎場所に来てください。

託児



託児日	11月5日（水）、11月7日（金）
申し込み方法	電話で申し込む（☎0553-32-5014）
申し込み期間	8月12日（火）から各健診日の前日まで
場所	甲州市民文化会館 3階
受付時間	午前9時、9時30分、10時
定員	各日 10名
注意事項	おむつや水分、タオル等をご持参ください。

医療機関で受ける

医療機関で個別に検診を受けられます。

【対象年齢】

基本・特定健診：令和8年3月31日時点の年齢

それ以外の検診：令和8年4月1日時点の年齢

■ 基本・特定健診

検診名	検査内容	対象者		自己負担金	受診期間
		年齢	保険の種類		
国保個別 医療機関健診 (国保基本・ 特定健診)	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査 ・医師の診察 等	20～74歳 (75歳の誕生日 前日まで)	甲州市国保	無料	6月2日(月) から 令和8年 3月31日(火)

■ がん検診等

胃がん検診	胃部エックス線検査 (バリウム検査)	41歳以上	800円	6月2日(月) から 令和8年 3月31日(火)
大腸がん検診	便潜血検査	41歳以上	300円	
肺がん・ 結核検診	胸部エックス線検査	41歳以上	200円 65歳以上は無料	
	かくたん 喀痰細胞診	胸部エックス線検査受診者で ①50歳以上 ②喫煙指数600以上 ③常時痰がでており、採取可能 ※喫煙指数： 1日の喫煙本数×喫煙年数	500円	
腹部超音波検診	腹部超音波検査	20歳以上	600円	4月1日(火) から 令和8年 2月28日(土)
乳がん検診	マンモグラフィ検査	・41歳以上 ・前年度市の乳がん検診を 未受診	900円 41歳は無料	
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	・21歳以上 ・前年度市の子宮頸がん検診 を未受診	1,300円 21歳は無料	
歯周疾患検診	・現存歯、消失歯 ・歯肉の状態 ・う歯や歯石の有無等	20～75歳	1,000円 20,30,40,50, 60,70歳は無料	4月1日(火) から 令和8年 3月31日(火)
後期高齢者 歯科口腔健診	・現存歯、消失歯 ・歯肉の状態 ・口唇、舌の状態 等	76歳以上	無料	

医療機関で受ける

* 人間ドックは12～13ページをご覧ください。

受診方法	指定医療機関	注意事項
①希望調査で申し込む ②受診券が届く（8月） ③指定医療機関に受診の予約をして受診する	指定医療機関は10～11ページ参照	8月以前に受診される方はご連絡ください。 健康増進課 保健事業担当 (☎ 0553-34-5436)
①希望調査で申し込む ②受診券が届く（8月） ③指定医療機関に受診の予約をして受診する	塩山市民病院 山梨厚生病院	8月以前に受診される方、希望調査で申し込み忘れた方はご連絡ください。 健康増進課 健康企画・地域医療担当 (☎ 0553-32-5014)
①希望調査で申し込む ②受診票が届く（7月） ③指定医療機関に受診の予約をして、受診する	・塩山市民病院・山梨厚生病院 ・加納岩総合病院・おおくにクリニック ・山梨県厚生連健康管理センター ・石和温泉病院クアハウス石和 県内の産婦人科医会加入の医療機関 山梨県歯科医師会加入の医療機関 (甲州市、山梨市の歯科医院はすべて対象) 甲州市、山梨市、笛吹市の山梨県歯科医師会加入の医療機関 (一部実施できない医療機関あり)	7月以前に受診される方、希望調査で申し込み忘れた方はご連絡ください。 健康増進課 健康企画・地域医療担当 (☎ 0553-32-5014)
		7月以前に受診される方、希望調査で申し込み忘れた方はご連絡ください。 健康増進課 保健事業担当 (☎ 0553-34-5436)

■ 市の検診を実施している近隣の医療機関一覧

医療機関で受ける

	医療機関名	電話番号	人間ドック	国保基本・特定健診 （国保個別医療機関健診）	胃がん	大腸がん	肺がん・結核	腹部超音波	乳がん	子宮頸がん	備考
甲 州 市 (0553)	あさり脳神経クリニック	34-5370		○							
	あめみや医院	32-5511		○							
	池田内科小児科医院	44-0613		○							実施期間 6～9月
	塩山あかおクリニック	34-9077		○							
	塩山市民病院	備考欄参照	○	○	○	○	○	○	○	○	・人間ドック、 国保基本・特定健診 がん（胃、大腸、 肺、腹部超音波） ☎ 32-5114 ・乳がん、子宮頸がん ☎ 32-5111
	大藤診療所	33-2649		○							
	岡医院	33-2583		○							
	加田クリニック	32-5507		○							
	櫻林腎・内科クリニック	39-9233		○							
	鶴田クリニック	32-1151		○							
山 梨 市 (0553)	渡辺医院	48-2230		○							40～74歳のみ
	秋元医院	22-7522		○							40～74歳のみ
	飯島医院	22-0015		○							
	加納岩総合病院	備考欄参照	○	○					○	○	・人間ドック、 国保基本・特定健診 ☎ 22-6351 ・乳がん、子宮頸がん ☎ 22-2511
	坂の上クリニック	20-1860		○							
	武井医院	22-0029		○							
	つつじクリニック	20-8188		○							
	寺本医院	22-0121		○							40～74歳のみ
	廣瀬醫院	20-1555		○							

* 健診詳細は 8 ～ 9 ページをご覧ください。

	医療機関名	電話番号	人間ドック	国保基本・特定健診 (国保個別医療機関健診)	胃がん	大腸がん	肺がん・結核	腹部超音波	乳がん	子宮頸がん	備考
山梨市 (0553)	山梨厚生病院	備考欄参照	○	○	○	○	○	○	○	○	・ 人間ドック ☎ 23-2378 ・ 国保基本・特定健診 がん(胃、大腸、 肺、腹部超音波) ☎ 22-7898 ・ 乳がん、子宮頸がん ☎ 23-1311
	山梨市立産婦人科医院	20-1230		○						○	
その他	石和温泉病院 クアハウス石和	055- 263-7071	○						○		
	おおくにクリニック	055- 288-0092							○		
	山梨県厚生連 健康管理センター	0120- 28-5592	○	○					○		
	山梨病院	055- 251-5855	○								

医療機関で受ける

◎医療機関によっては複数の検診を同じ日に受けることができます。
組み合わせて受診希望の場合は、予約時に各医療機関にご相談ください。

例) 塩山市民病院で

「人間ドック」と「乳がん検診」、「子宮頸がん検診」を同じ日に受診 など

◎子宮頸がん検診は上記以外にも、山梨県産婦人科医会加入の指定医療機関で受診できます。

注意事項

- ・ 医療機関への予約詳細は、健康診断希望調査票での申し込み後に配布される案内(7～8月頃送付)をご確認ください。
- ・ 各健診(検診)の受診は年度中1回のみです。(同じ内容を重複して受診できません)

■ 人間ドック

生活習慣病やがんの早期発見・治療により健康の維持増進をはかるため、人間ドック費用を一部助成します。希望により検査項目を追加することもでき（自費）、より詳細な検査を受けることもできます。

※1 年齢は令和8年4月1日時点

	甲州市国保 人間ドック	甲州市後期高齢者 人間ドック	甲州市社保被扶養者 人間ドック
対 象 者	・ 甲州市国保加入者 ・ 41歳以上※1 (昭和60年4月1日以前生まれの方) ・ 国保税を滞納していない世帯の方	・ 甲州市後期高齢者医療制度加入者 ・ 79歳以下※1 (昭和21年4月2日以降生まれの方) ・ 後期高齢者医療保険料を滞納していない世帯の方	・ 社会保険加入の被扶養者 (社会保険加入者本人は対象になりません) ・ 41～74歳※1 (昭和26年4月2日～昭和60年4月1日生) ・ 職場や加入している健康保険で人間ドックの助成制度がある場合はそちらを優先してください。
定 員 (先着順)	1,200 名	400 名	80 名
助 成 額	17,000 円 (特定・基本健診、がん検診分)		11,000 円 (がん検診分) ◎ ご加入の健康保険によって、特定健診の助成がある場合があります。
検査内容	特定健診、心電図、胃がん検診（内視鏡またはエックス線）、大腸がん検診、肺がん検診、超音波検査、眼科、聴力、肝炎ウイルス検査		
ドック機関	塩山市民病院、山梨厚生病院、加納岩総合病院、山梨病院 山梨県厚生連健康管理センター、石和温泉病院クアハウス石和		
申込方法	市役所窓口で人間ドックの申し込みをしてください。受診票を発行します。 ・ <u>申込受付：4月8日（火）から令和8年2月13日（金）まで</u> ・ 申込場所：甲州市国保人間ドック 甲州市後期高齢者人間ドック 社保被扶養者人間ドック ・ 持 ち 物：健康保険被保険者証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか ・ 注意事項：健診希望調査や電話での申し込みはできません。 ◎ インターネットからも申し込みができます。 詳しくは市のホームページでご確認の上お申し込みください。 ◎ 定員になり次第終了となります。		
受診方法	・ <u>受診期間：4月8日（火）から令和8年2月28日（土）まで</u> ・ 注意事項：<u>人間ドック受診票</u>を必ず持参してください。		
備 考	◎ 各健診（検診）の受診は年度中1回のみです。 (同じ検査内容を重複して受診することはできません。)		



市HP・健診のお知らせ

自己負担金約18,000円で人間ドックを受けることができます。

■甲州市国民健康保険・甲州市後期高齢者医療制度加入の方（例）

人間ドック料金 ドック機関によって異なります。	市助成額 (特定・基本健診、がん検診分)
約35,000円	17,000円

■社会保険被扶養者の方（例）

人間ドック料金 ドック機関によって異なります。	加入健康保険者からの助成額 (特定・基本健診分)	市からの助成額 (がん検診分)
約35,000円	ご加入の健康保険によって 異なります。 ^{※2}	11,000円

※2 特定健診分の費用助成には、特定健診受診券が必要です。

特定健診受診券はご加入の健康保険者から発行されます。

助成金額等は健康保険ごと異なります。

詳細は健康保険証の発行元、もしくはご加入者のお勤め先にご確認ください。



健康診断（総合健診・人間ドック）を受けた後は、 結果をしっかりと確認しましょう

医療機関で受ける

人間ドック

①受診を勧められた方（要精密検査）

そのままにせず、必ず受診をしましょう。

早期に病気を発見でき、治療が始められると、悪化を防止できます。

②生活習慣病になるリスクが高まっている方

生活習慣病の危険因子^{※3}（内臓脂肪の蓄積、高血圧、高血糖、脂質異常、喫煙）が複数重なっている方は、発症を予防するために「特定保健指導」のご案内がありますので必ず受けましょう。

個人のライフスタイルに合わせて、無理なく続けられる取り組みを専門スタッフが支援します。

※3 参考）危険因子が3～4つ重なりと ➡ 心疾患、脳卒中の発症危険度が約36倍になるといわれています。

③生活の見直しが必要な方

糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を発症する危険があります。

早くから生活を見直すことで、予防につながります。

健診結果受け取り時の健康相談をご利用ください。

異常がなかった方は、次年度の健康診断で変化がないか必ず確認をしましょう。

お問い合わせ 健康増進課 保健事業担当 ☎ 0553-34-5436（直通）

良い睡眠とれていますか？ より良い睡眠で体も心も健康に

睡眠は体の休養と心のメンテナンスを行う大切な時間です。日本人の睡眠時間は世界で最も短いと言われており、睡眠をおろそかにすると、病気（糖尿病や高血圧など）が発症しやすくなるほか、うつ病など心の病を招く原因になります。皆さんも良い睡眠をとって、元気な体と心を手に入れましょう。

■甲州市民の睡眠休養感は？ 健康づくりのための睡眠目標

第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画（2019～2028年度）の中間評価では、『睡眠による休養を十分にとれていない者の割合』が次の表のとおり20～39歳女性と40～64歳男性で特に割合が増加していました。2028年には20%に減少するよう目標値を設定しています。

指標	年齢 / 区分		甲州市 (2019年)	中間評価 (2023年)	10年後の目標 (2028年)
目標5：心の健康・休養 睡眠による休養を十分とれていない者の割合	20～39歳	男性	27.4%	19.3%	20%
		女性	26.4%	32.4%	
	40～64歳	男性	25.2%	29.0%	
		女性	29.6%	30.2%	

第2次甲州市健康増進計画・第3次甲州市食育推進計画 指標一覧より

■健康づくりのための睡眠ガイド2023（厚生労働省）

2024年2月に策定されました「健康づくりのための睡眠ガイド2023」では、適正な睡眠時間と睡眠休養感（睡眠で休養がとれている感覚）の確保に向けた推奨事項を「高齢者」、「成人」、「こども」と年代別にまとめています。

次ページのライフステージ別「睡眠に関する推奨事項」を参考にして、日頃の睡眠や生活習慣を振り返り、適正な睡眠時間の確保や睡眠休養感の向上にお役立てください。

眠る直前までスマホみてませんか？

スマートフォンやパソコンなどが発する強い短波長光（ブルーライト）は体内時計への影響があり、眠りを妨げます。就寝1時間ほど前からそばに置かない、寝室に持ち込まないことが良い睡眠につながります。



睡眠に関する推奨事項

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」（厚生労働省）

高齢者

- ☆寝床にいる時間は8時間以内を目安に
- ☆日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう
- ☆長い昼寝は夜間の良眠を妨げるので日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごしましょう

成人

- ☆睡眠時間は6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう
- ☆日常の食生活や運動、寝室の睡眠環境などを見直して、睡眠休養感を高めましょう
- ☆睡眠の不調・睡眠休養感の低下を感じる時は病気が潜んでいることもあるので注意が必要

子ども

- ☆小学生は9～12時間、中学・高校生は8～10時間を参考に睡眠時間を確保しましょう
- ☆朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかり摂り、日中は運動をして、夜更かしはほどほどに

※個人差を踏まえて取り組みましょう。

※生活習慣や睡眠環境、嗜好品のとり方を見直しても症状が続き、日常生活に支障をきたす場合には、睡眠障害の可能性があるので、早めに医療機関を受診しましょう。

■もっと知りたい！ Good Sleep ガイドの活用を！

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。Good Sleep ガイドは「健康づくりのための睡眠ガイド2023」に基づき、高齢者・成人・子どもの対象別に良質な睡眠をとるための参考となる情報を分かりやすくまとめています。



高齢者版



成人版



子ども版

「どっこいしょ」は
もしかしたら**ロコモ**
の始まり？

ロコトレでロコモを予防しよう！

ロコモ（ロコモティブシンドロームの略称）とは、運動器の障害によって歩くなど移動するための能力が不足したり衰えたりする状態を指します。英語で移動することを表す「ロコモーション（locomotion）」、移動能力があることを意味する「ロコモティブ（locomotive）」からつくった言葉です。

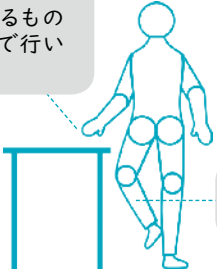
いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を毎日続けましょう。

■基本のロコトレ

ロコトレはたった2つの運動、「片足立ち」と「スクワット」です。ご自身に合った安全な方法で無理せず行いましょう。

ロコトレ 1 バランス筋力をつけるロコトレ
片脚立ち 左右とも1分間で1セット、1日3セット

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



床につかない程度に、片脚を上げます。

ロコトレ 2 下肢筋力をつけるロコトレ
スクワット 5～6回で1セット、1日3セット

①足を肩幅に広げて立ちます。
②おしりを引くように、2～3秒間かけてゆっくりひざを曲げ、ゆっくり戻します。

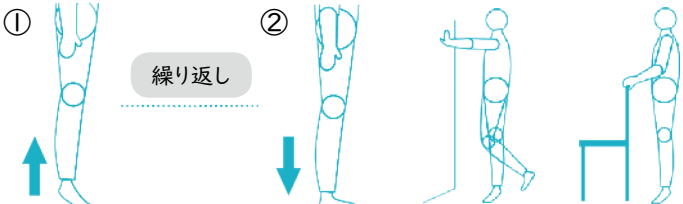


ひざがつま先より前に出ない。

■基本のロコトレにプラスするならこんな運動

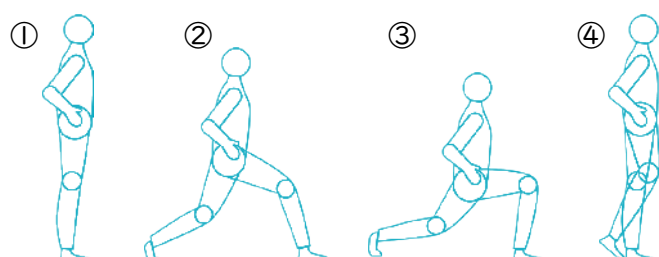
基本の2つのロコトレに、次に紹介する運動をさらにプラスすることで、よりロコモ予防になります。ご自身の体力に合わせてやってみましょう！※バランスを崩さないように気をつけましょう。

バランス筋力をつけるロコトレ
ヒールレイズ 10～20回で1セット、1日2～3セット



- ①両足で立った状態でかかとを上げる
- ②ゆっくりかかとを降ろす
- 自信のある人は、壁などに手をつけて片足だけでも行ってみましょう
- 立位や歩行が不安定な人は、イスの背もたれなどに手をつけて行いましょう

下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつけます
フロントランジ 片足ずつ5～10回で1セット、1日2～3セット



- ①腰に両手をつけて両足で立つ
- ②足をゆっくり大きく前に踏み出す
- ③太ももが水平になるくらいに腰を深く下げる
- ④身体を上げて、踏み出した脚を元に戻す