フレイル予防・対策からはじめよう

みなまた

健康寿命延伸プロジェクト

健康手帳



環境省
国立水俣病総合研究センター
NIMD
National Institute for Minamata Disease

目　次

▶ みなまた健康寿命延伸プロジェクトとは …… P. 1

▶ フレイルとは …… P. 2

◎ 栄　　養　1日3食、バランスよくしっかり食べましょう …… P. 4

◎ 運　　動　体を動かす習慣をつけましょう …… P. 7

◎ 社会参加　人とのつながりを持ちましょう …… P.12

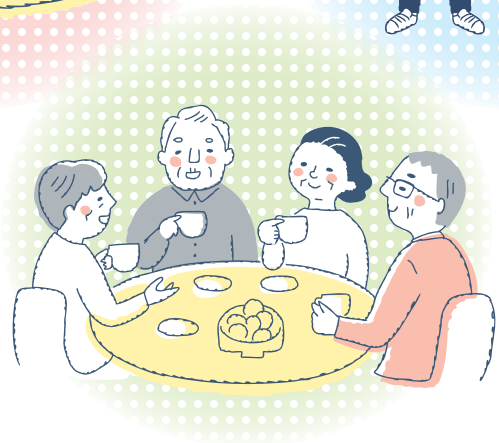
▶ ヒアリングフレイル対策 …… P.14

聞こえの変化に、早めに気づきましょう

▶ わたしのフレイル予防記録 …… P.19

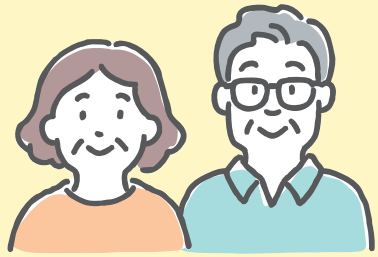






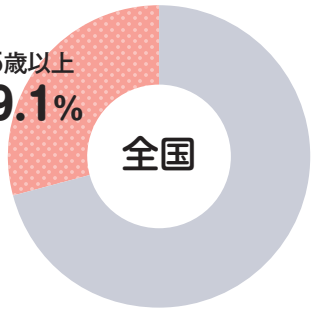
みなまた健康寿命延伸プロジェクトとは

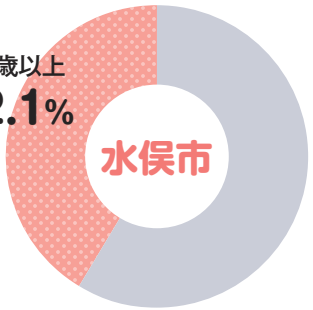
国立水俣病総合研究センター（以下、国水研）では、令和5年度より水俣市社会福祉協議会（以下、水俣市社協）と連携して、水俣市の高齢者の方々に健康で長生きしていただくための「みなまた健康寿命延伸プロジェクト」を立ち上げました。

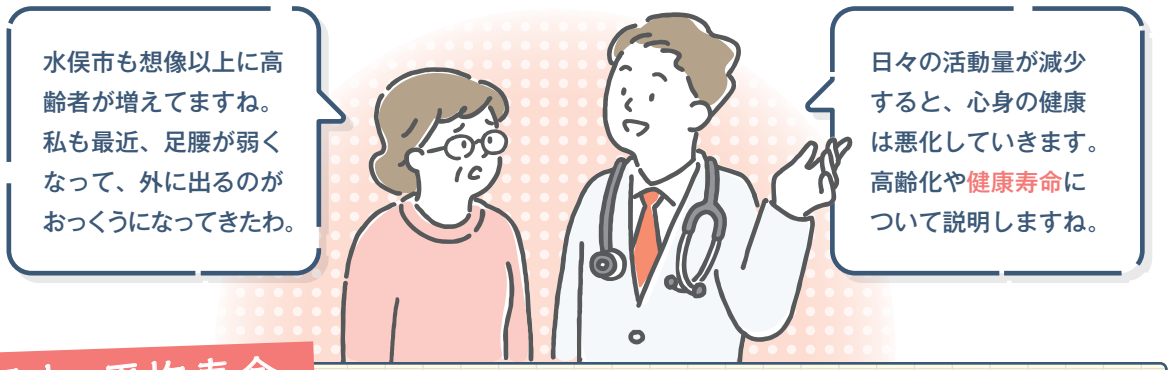


水俣市の高齢化率について

水俣市の高齢化率（総人口に占める65歳以上の人口の割合）は**42.1%**で、全国平均の29%をはるかに超えています（令和5年度の公表データ）。

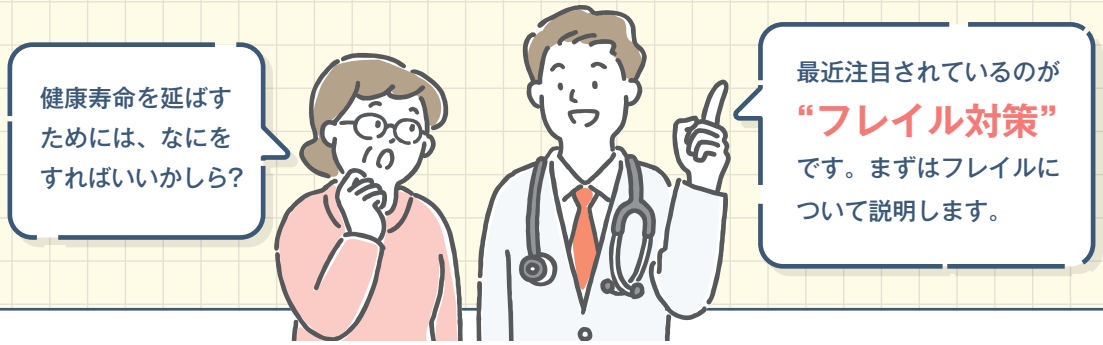






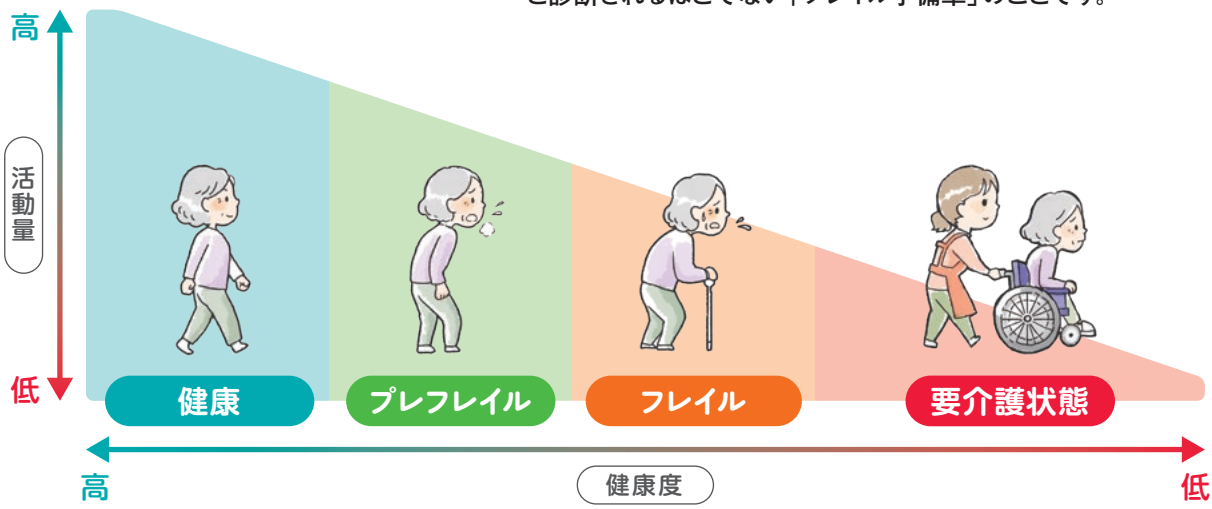
日本の平均寿命

日本の平均寿命は2022年時点で、男性が81.05歳、女性が87.09歳と延びています。健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間を健康寿命といいます。健康寿命は、**男性が72.57歳、女性が75.45歳**となっていて、約10年間の差があります。自分らしい生活を続けるためには、平均寿命と健康寿命の差を縮めることが大事になります。



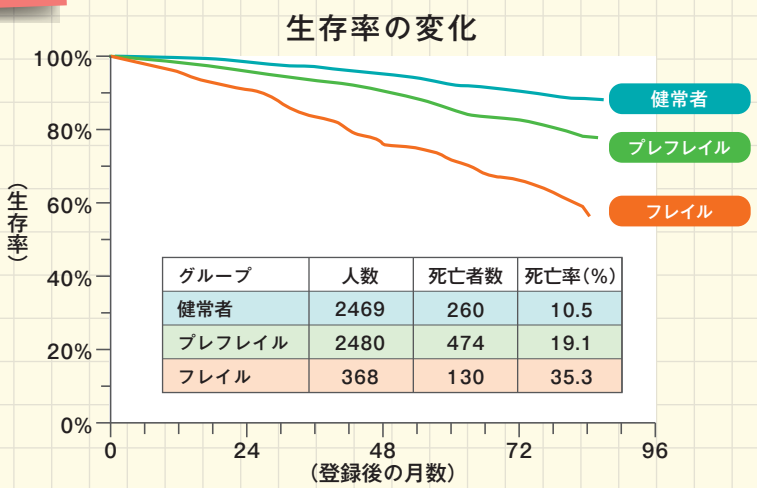
フレイルとは

フレイルとは、加齢により心身が疲れやすく弱った状態です。放置していると、要介護状態になります。プレフレイルとは、身体機能や生活機能が低下傾向にあるものの、まだフレイルと診断されるほどでない「フレイル予備軍」のことです。



放っておくとどうなる？

６５歳時にフレイルと判定された方が対策を行わない場合、7～8年後には約４０％の方が亡くなるという、衝撃的なデータが報告されています。



グループ	人数	死亡者数	死亡率(%)
健常者	2469	260	10.5
プレフレイル	2480	474	19.1
フレイル	368	130	35.3



［ フレイルチェック ］

		イレブン・チェック 11項目	回答	
栄養	Q1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して 健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
栄養	Q2	野菜料理と主菜（お肉かお魚）を両方とも 毎日２回以上は食べていますか	はい	いいえ
口腔	Q3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの 食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
口腔	Q4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	Q5	１回３０分以上の汗をかく運動を週２回以上、 １年以上実施していますか	はい	いいえ
運動	Q6	日常生活において歩行または同等の身体活動を １日１時間以上実施していますか	はい	いいえ
運動	Q7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が 速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
社会参加	Q9	１日に１回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
社会参加	Q10	自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q11	何よりまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

結果

右側の黄色の欄についた○が

3~4個

プレフレイルの可能性

5個以上

フレイルの可能性

参考：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢監修「フレイル予防ハンドブック」



フレイル対策

フレイルの予防・改善に必要な3つの柱

栄養・運動・社会参加の３つをバランスよく取り入れることが、健康寿命を延ばす秘訣です。無理のない範囲で少しずつ取り入れて、元気な毎日を目指しましょう。



フレイル対策

栄　養

1日3食、バランスよくしっかり食べましょう

1 1日3食しっかり食べましょう

高齢者の推定エネルギー必要量（kcal/日）

糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている方は、その指示に従ってください。

性　別	男　性		女　性	
身体活動レベル	Ⅰ(低い)	Ⅱ(ふつう)	Ⅰ(低い)	Ⅱ(ふつう)
65～74歳	2,100	2,350	1,650	1,850
75歳以上	1,850	2,250	1,450	1,750

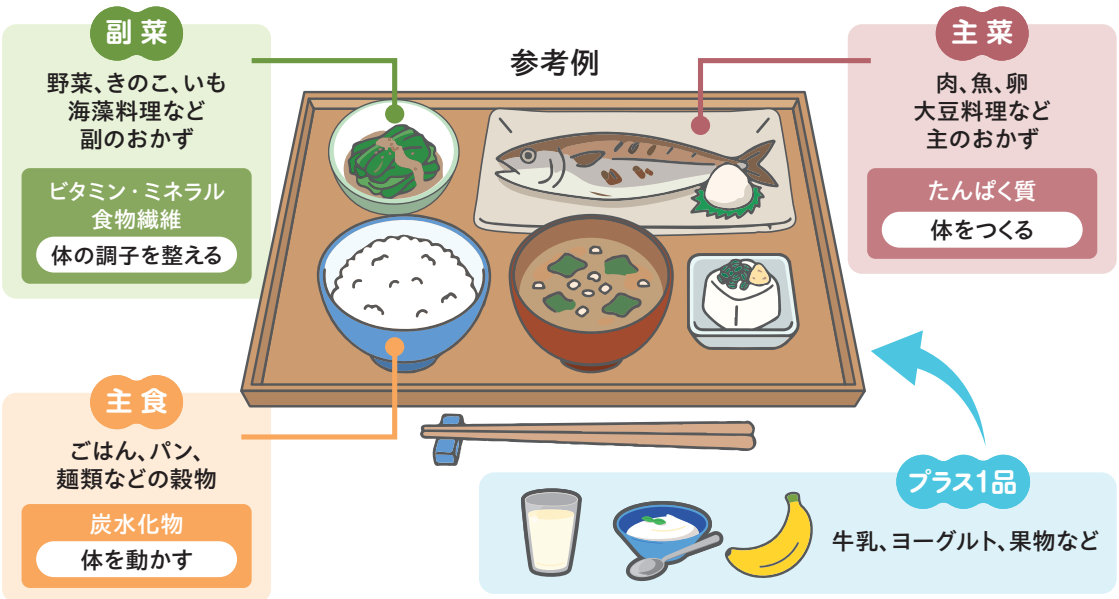
身体活動レベルⅠ（低い）：一日の大部分を座って過ごし、外出や歩行の機会が少ない場合
75歳以上：外出が少なく、日常生活で体を動かす機会が少ない場合

身体活動レベルⅡ(ふつう)：通勤や買い物、家事、軽い運動などにより、日常生活の中で適度に体を動かしている場合
75歳以上：日常生活において自立しており、家事や外出などで日常的に体を動かしている場合

参考：日本人の食事摂取基準（2025年版）

2 主食・主菜・副菜をバランスよく

年齢を重ねると食が細くなり、1日3回の食事が難しくなることがあります。
しかし、食事の量が減ると体力や免疫力が低下してしまいます。
そのため、主食・主菜・副菜を含めたバランスの良い食事を摂ることが重要です。



3 たんぱく質をしっかり摂る

厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、65歳以上のたんぱく質の推奨量は、**男性60g・女性50g／日**とされています。
たんぱく質は、筋肉・内臓・皮膚・毛髪など体をつくり、免疫力を保つために重要な栄養素です。

［ 手ばかりで、たんぱく質を簡単チェック ］

手ばかりとは、自分の手の大きさを目安にして食べ物の量をはかる方法です。手のひら1枚分の大きさが100gの目安です。

［ 100gあたりのたんぱく質量 ］



鶏ささみ …… 23.9g
豚ロース …… 22.7g
豚もも …… 22.1g



マグロ刺身 …… 26.4g
かつお …… 25.8g
鮭 …… 22.3g

［ 肉、魚以外のたんぱく質を多く含む食品 ］



卵
(1個・50g) 6.1g



ピーナッツ
(30g) 7.5g



干しシイタケ
(10g) 2.1g



とうもろこし
(1本・150g) 5.3g



納豆
(1パック・45g) 7.4g



木綿豆腐
(1/2丁・150g) 10.5g



牛乳
(コップ1杯・200ml) 6.6g



スパゲッティ
(1人前・100g) 12.9g

参考：文部科学省「日本食品標準成分表2020年版（八訂）」

4 様々なたんぱく質を摂る

たんぱく質には、肉や魚、卵、牛乳などの「動物性」と、豆製品などの「植物性」があります。両方を組み合わせて摂るようにしましょう。

動物性たんぱく質



- 体内で合成できない9種類の必須アミノ酸を含む
- 体内への吸収率が高い
- 脂質が多い食品もある

植物性たんぱく質



- 食物繊維やビタミンも同時に摂れる
- 体内への吸収が緩やか
- 脂質が少ない

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

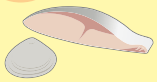
健康長寿の『食べる』のポイント

いろいろ食べポ

多様な食品をたべることが健康長寿の秘訣。
下の10食品群から1群で1点。毎日7点以上※が目標です。

※東京都健康長寿医療センター研究所　健康長寿新ガイドライン策定委員会



さかな

干物や加工品、
いか、えび、かにも

あぶら

炒め物、パンにバター
ドレッシングなど

にく

ウインナー、ベーコン
などの加工品も

牛乳・乳製品

チーズ、ヨーグルト
などの乳製品も

やさい

緑黄色野菜を
たっぷりと

海藻

のりやひじきなど
乾物も

いも

ふかして
おやつの代わりに

たまご

炒り卵などで
少量でも

大豆製品

豆腐や油揚げなども

くだもの

朝食や、デザートに
ドライフルーツも

覚える

さ　あ　に　ぎ　や　か（に）　い　た　だ　く

さかな　あぶら　にく　牛乳・乳製品　やさい　海藻　いも　たまご　大豆製品　くだもの

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

日付	さかな	あぶら	にく	牛乳・乳製品	やさい	海藻	いも	たまご	大豆製品	くだもの	○の数（点）
例	●	●	●	●	●	●	○	●	●	●	7点
1日目											点
2日目											点
3日目											点
4日目											点
5日目											点
6日目											点
7日目											点

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。
なお、このチェックシートは、東京都健康長寿医療センターとILSI Japanの共同研究の成果物を基に作成されました。

出典：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（https://healthy-aging.tokyo）

フレイル対策

運　動

体を動かす習慣をつけましょう



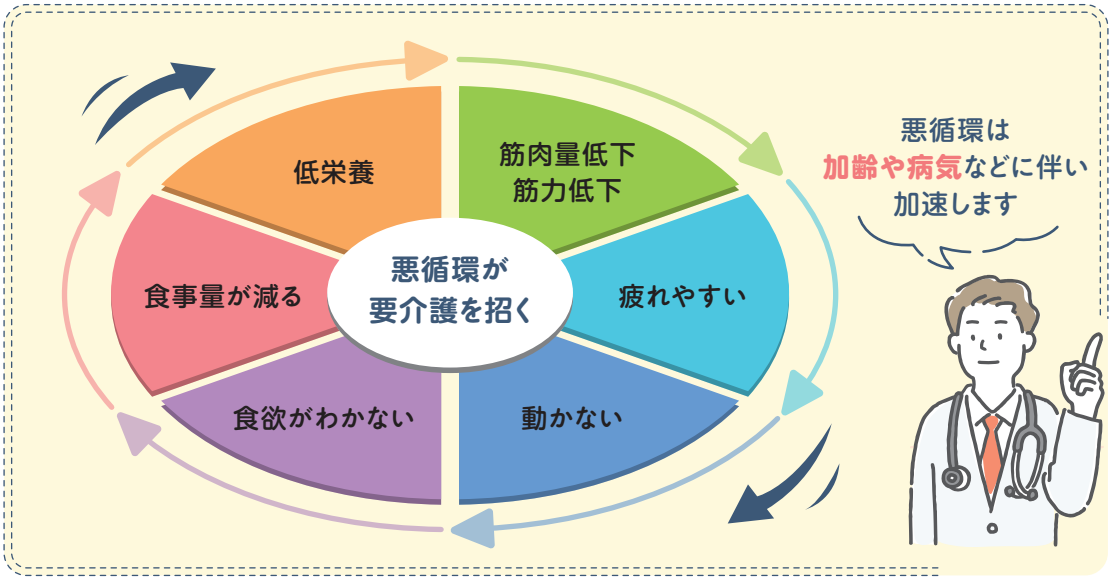
最近、体の調子はどうですか？ 気になるところはないですか？

最近、ちょっと歩くだけでも疲れやすくなっています。





筋力の低下は、フレイルの大きな原因のひとつです。
体を動かさない時間が長くなると、下の図のように
悪循環となり、介護が必要になる可能性が高まります。



筋肉や筋力は、年齢とともに落ちていく一方ですか？





運動を習慣化することや**日常の活動量を上げる**ことによって
いくつになっても筋力は維持・向上することができます。
では、運動のポイントについて一緒に確認してみましょう。

運動習慣のポイント

1 歩くことから始めましょう

目標 1日6000歩 または 40分以上体を動かす習慣をつけましょう

体力は人それぞれです。身体活動を徐々に増やすことが、長続きのポイントになります。まずは、今よりも10分多く身体活動をするように心がけましょう。

2 色々な動きを楽しみましょう

目標 週3回を目安に、趣味や遊び感覚で体を動かしましょう

グランドゴルフ・ヨガ・エアロビクスなど、自分に合った運動を選びましょう。



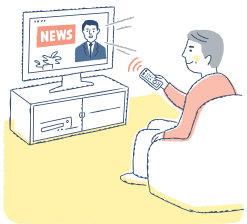




3 座っている時間を減らしましょう

目標 30分に1回は立ち上がるよう意識しましょう

長く座り続けていると、足腰の筋力が弱くなったり、血流が悪くなったりします。
テレビの合間やお茶の後などに立ち上がることを意識してみましょう。
家の中で軽く歩いたり、ストレッチをするのもおすすめです。



30分に1回



4 筋力を高めましょう

目標 週2～3回、簡単な筋トレで元気な体を作りましょう

スクワットやイスに座って足上げなど、できることから始めましょう。
無理のない範囲で挑戦し、慣れてきたら少しずつ回数を増やしてみましょう。

参考：厚生労働省「アクティブガイドー健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023ー（高齢者版）」

運動前の体調チェック



運動を始める前には、必ず体調を確認しましょう。

［ 体調のセルフチェック ］

- □足腰の痛みが強い
- □熱がある
- □体がだるい
- □吐き気がある、気分が悪い
- □頭痛やめまいがする
- □耳鳴りがする
- □過労気味で体調が悪い
- □睡眠不足で体調が悪い
- □食欲がない
- □二日酔いで体調が悪い
- □下痢や便秘をしていて腹痛がある
- □少し動いただけで息切れや動悸がする
- □咳やたんが出て、風邪気味である
- □胸が痛い
- □（夏期）熱中症警報が出ている

※持病がある方は、医師や薬剤師に、どのような運動なら行ってよいかを相談してから始めましょう。

1つでも当てはまる場合は、その日は休養しましょう。
体の声を聞きながら無理のない範囲で続けましょう。



参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

無理をしないことが大切なんですね。
できることを少しずつ、頑張ります！



運動教室（のびのびクラブ）



ひとりでできるかしら・・・
続けられるか不安です。



運動の習慣化を目的に、運動教室（のびのびクラブ）を開催し、「自宅で行う宿題体操」のプリントを配布しています。
このような教室を利用するのもおすすめです。

運動教室（のびのびクラブ）は、各会場で月1回開催しています。

実施場所 もやい館3階 もやいホール
坂口公民館
サン・ビレッジみなまた多目的ホール

対 象 者 健康寿命を延ばすために運動に取り組みたい方

参 加 費 無料

※送迎も可能です。ご希望の方は、下記までお問合せください。

連絡先：水俣市社会福祉協議会 地域福祉係
TEL0966-63-2047







運動を始める、いいきっかけになりますね。
これなら私もチャレンジできそうです！



自宅で行う宿題体操

大事な三カ条

①呼吸を止めない
②ゆっくりおこなう
③痛みがある時は無理をせずに運動を中止しよう

①ばんざいむしむし



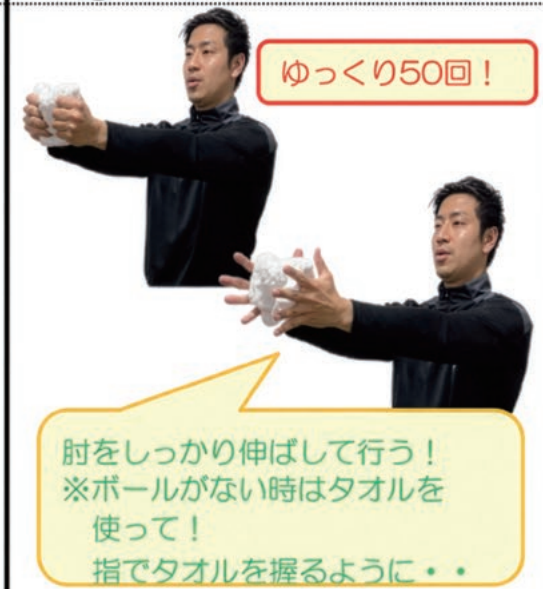
②片脚立ち



③椅子の立ち座り



④タオル(ボール)握り



kokua 株式会社コクア Copyright© (株)kokun All Right Reserved. 不許複製

フレイル対策

社会参加

人とのつながりを持ちましょう



普段、人との交流の場に参加することはありますか？

う～ん、あまりないですね。
人と話す機会が減ってきているし、出かけるのも面倒で
つい家にこもりがちです。





そうなんですね。
しかし、人とのつながりも、フレイル予防に役立ちますよ。

交流の場といっても、どこに行けばいいのか分からなくて…。





水俣市には、**地域リビング活動**があります。
公民館で体操や手工芸などの教室があり、
気軽に立ち寄れる交流の場として活用されています。

そうなんですね！私も行ってみようかしら。





音楽



体操



手工芸

社会参加セルフチェック

定期的なセルフチェックを行いましょう。
目標を決めて過ごすことで、日々の生活を振り返るきっかけになります。

［ セルフチェック表 ］

・週に１回以上は外出していますか	□ はい	□ いいえ
・普段から家族や友人と交流がありますか	□ はい	□ いいえ
・体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	□ はい	□ いいえ
・友人や知人の家を訪ねていますか	□ はい	□ いいえ
・ひとりで外出していますか	□ はい	□ いいえ

「はい」が**3つ**以上 ▶ 社会とのつながりが保たれています。
この調子で続けましょう。

「はい」が**2つ**以下 ▶ 社会参加の機会が少ないかもしれません。
外出や、人と話す機会を増やしてみましょう。

参考：厚生労働省「基本チェックリスト」、「後期高齢者の質問票」

【例】

1 月 1 日	
目　標	達成度
リビング活動に2回参加する	○
「はい」の数	3 /5

月　日	
目　標	達成度
「はい」の数	/5

月　日	
目　標	達成度
「はい」の数	/5

月　日	
目　標	達成度
「はい」の数	/5

◎…良くできた　○…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった

ヒアリングフレイル対策
聞こえの変化に、早めに気づきましょう

最近、テレビの音が聞こえづらくてね。
家族にも「音が大きい」って言われます。
これって年のせいかしら？





実は多くの方が悩んでいます。
もしかしたら**ヒアリングフレイル**かもしれません。

ヒアリングフレイル？ 初めて聞きました。

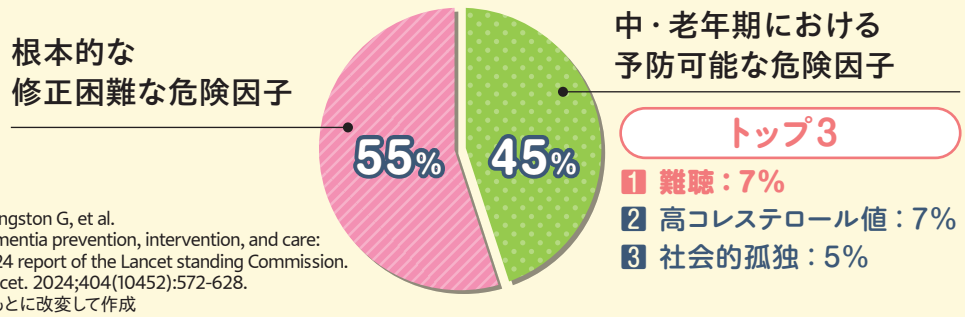




ヒアリングフレイルとは、**加齢に伴う聞こえの低下が、心身の衰えにつながる状態**です。
聞こえにくくなると会話や外出が減り、体力や気力も低下してしまいます。
こうした悪循環が**フレイル**につながります。

英国医学誌『ランセット』に掲載された論文によると、**難聴**は、**予防可能な認知症リスクの中で最大（約7%）**を占めます。
難聴の早期発見と正しい知識が、認知症・フレイル予防の鍵となります。

生涯を通して修正可能な認知症の危険因子とは？



Livingston G, et al.
Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission.
Lancet. 2024;404(10452):572-628.
をもとに改変して作成

聴こえにくさ、そのままにしていませんか？

［ ヒアリングフレイルチェック ］

- □ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- □ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- □ 外出することが億劫になった
- □ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- □ 話し声が大きいと言われる
- □ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- □ 大きな声で話かけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう

引用元：聴脳科学総合研究所 ヒアリングフレイル啓発公式サイト（https://hearingfrail.jp/）



「ヒアリングフレイルチェック」で**4つ以上**当てはまると聴力低下で会話が難しくなり、ヒアリングフレイルのリスクが高まります。

いくつか当てはまる項目があります。
このまま聞こえにくくなっていくのは怖いですね。
何か対策はありますか？





みなまた健康寿命延伸プロジェクトでは
ヒアリングフレイルに早く気づき、
予防・対策につながる聴力検査を行っています。

聴力検査

この検査では、「聞こえ」の研究を専門とする聴脳科学総合研究所と協力し、同研究所が開発した専用アプリ「みんなの聴脳力チェック」を使用します。
アプリでの検査では騒音による聴力への影響を、ヒアリングフレイルチェックでは聞こえの状態を知ることができます。



［ ヒアリングフレイルチェック ］

- □ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われることがよくある
- □ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- □ 外出することが億劫になった
- □ 会議や会食など複数人の会話がうまく聞き取れない
- □ 話し声が大きいと言われる
- □ 会話をしている時に聞き返すことが増えた
- □ 大きな声で話かけられてもうまく聞き取れず聞こえたふりをしてしまう

引用元：聴脳科学総合研究所 ヒアリングフレイル啓発公式サイト（https://hearingfrail.jp/）

ヒアリングフレイルチェック（P.15）

［　アプリでの聴力検査の内容　］

- 「あ」や「た」などの音を聞きとり、聞こえた音を解答用紙に記入し、どれくらい聞き取れたかを確認します。
- 通常（スピーカー）の検査と、ノイズキャンセリングヘッドホンを装着した2種類の検査を行います。

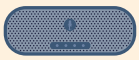
※補聴器を装用されている方は、上記の検査に加え、補聴器を装用してスピーカーでの検査を行います。

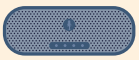


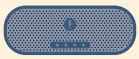


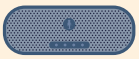
定期的な「聞こえ」のチェック

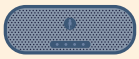
ヒアリングフレイルチェック（P.15）とアプリでの検査をあわせて行うことで、聞こえの変化に早めに気づき、予防や対策につなげることができます。

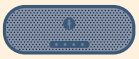
月　日	
ヒアリングフレイルチェック	/7
アプリ検査 	点
	点

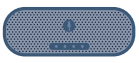
月　日	
ヒアリングフレイルチェック	/7
アプリ検査 	点
	点

月　日	
ヒアリングフレイルチェック	/7
アプリ検査 	点
	点

月　日	
ヒアリングフレイルチェック	/7
アプリ検査 	点
	点

月　日	
ヒアリングフレイルチェック	/7
アプリ検査 	点
	点

月　日	
ヒアリングフレイルチェック	/7
アプリ検査 	点
	点

：通常（スピーカー）　：ノイズキャンセリングヘッドホン

スマートフォンやタブレットをお持ちの方は、アプリ「みんなの聴脳力チェック」で聞こえのセルフチェックができます。
語音聴取率60%未満の方は、お近くの耳鼻科にご相談ください。





Android　　iPhone/iPad

※「ヒアリングフレイルについて」の項目は、「NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン 協会」の許可を得て掲載しています。(無断転載禁止)
※「ヒアリングフレイル」は、NPO法人日本ユニバーサル・サウンドデザイン協会を権利者とする登録商標(商標登録第6340673号)です。
※「聴脳力」は、ユニバーサル・サウンドデザイン株式会社の登録商標です。



「聞こえ」について気になっていました。自分で聴力を調べることができるのはいいですね。



あなたの「元気への第一歩」を私たちも応援しています。
フレイルの予防・対策にご興味のある方は
みなまた健康寿命延伸プロジェクトへの参加をご検討ください。

このプロジェクトに参加して、
健康寿命を延ばせるようがんばります!



みなまた健康寿命延伸プロジェクトについては下記へ、お問い合わせください。

開催場所の地図や日程はQRコードを読み取りHPからご確認ください。

国立水俣病総合研究センター
臨床部　総合臨床室
TEL：0966−63−3111
国水研HP▶

水俣市社会福祉協議会
地域福祉係
TEL：0966−63−2047
水俣市社協HP▶

わたしのフレイル予防記録

取り組んだことを記録してみましょう

【例】

目標	バランスの良い食事と適度な運動	
取り組み	栄養	3食しっかり食べる
	運動	散歩する
	社会参加	買い物に行く

目標		
取り組み	栄養	
	運動	
	社会参加	

◎…良くできた　○…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった

年　　月　体重：　　kg（　　月　　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

目標		
取り組み	栄養	
	運動	
	社会参加	

◎…良くできた　〇…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

目標		
取り組み	栄養	
	運動	
	社会参加	

◎…良くできた　〇…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

目標		
取り組み	栄養	
	運動	
	社会参加	

◎…良くできた　〇…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

目標		
取り組み	栄養	
	運動	
	社会参加	

◎…良くできた　〇…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

目標		
取り組み	栄養	
	運動	
	社会参加	

◎…良くできた　〇…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

目標		
取り組み	栄養	
	運動	
	社会参加	

◎…良くできた　〇…できた　△…あまりできなかった　×…できなかった

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

年　月　体重：　kg（　月　日測定）

日	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
栄養																
運動																
社会参加																

日	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
栄養															
運動															
社会参加															

この手帳は、国立水俣病総合研究センターと
社会福祉法人 水俣市社会福祉協議会が協働して進める
「みなまた健康寿命延伸プロジェクト」の一環として作成しました。

環境省 国立水俣病総合研究センター

社会福祉法人 水俣市社会福祉協議会