

医療機関のご案内



●夜間・休日急患診療所

利用の際には必ず保険証・各種医療証をお持ちください。

担 当		受付時間	
内科・小児科	練馬休日急患診療所 予約可 豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 ☎050-5810-4682 (予約専用) ☎3994-2238 (問合せ専用)	土 曜	午後 6時～午後 9時 30分
	石神井休日急患診療所 予約可 石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階 ☎050-5526-1262 (予約専用) ☎3996-3404 (問合せ専用)	日曜・祝休日・ 年末年始(12月 29日～1月3日)	午前10時～午前11時 30分 午後 1時～午後 4時 30分 午後 6時～午後 9時 30分
歯科	練馬歯科休日急患診療所 要予約 豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階 ☎3993-9956	日曜・祝休日・ 年末年始(12月 29日～1月3日)	午前10時～午前11時 30分 午後 1時～午後 4時 30分

●予約方法

練馬休日急患診療所 石神井休日急患診療所	当日、受付時間の開始30分前～終了 1時間前に電話またはインターネットで 予約してください。 
練馬歯科休日急患診療所	当日事前に電話で連絡の上、受付時間内に来所 してください。

●東京都の診療案内《24時間》

担 当	問 合 せ
東京都医療機関案内サービス “ひまわり”	☎ 5272-0303 聴覚障害の方など専用ファクシミリ案内 (FAX) 5285-8080
東京消防庁救急相談センター (救急車を呼ぶべきか迷った時)	☎ #7119 (携帯電話、プッシュ回線から) ☎ 3212-2323 (ダイヤル回線等)

●かかりつけ医のご案内

担 当	電話番号・受付時間
練馬区医師会 医療連携・在宅医療サポートセンター	☎ 3997-0121 【平 日】午前9時～午後5時 【土 曜】午前9時～正午

◆はつらつライフ手帳に関すること

担 当	電話番号
高齢社会対策課 介護予防係	☎ 5984-2094

令和7年(2025年)3月発行

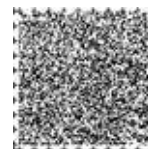
令和7年度版

笑顔あふれるまち練馬区

練馬区

はつらつ
ライフ
手帳

いつまでも
元気に



はつらっライフ手帳の ご利用について

練馬区の 健康診査が わかります

高齢者が受けられる区の健康診査などが掲載されています。

練馬区の健康づくり・ 介護予防事業が わかります

区で実施している健康づくり・介護予防事業や運動施設などの案内が掲載されています。

健康づくりの ポイントがわかります

介護予防、フレイル予防、健康づくりのための運動方法、健康的な食事のとり方など、健康づくりに関する情報が掲載されています。

毎日の健康状態の 記録ができます

毎日の血圧、体重、歩数などの記録が付けられます。日々の健康管理にお役立てください。

ご利用にあたっての注意事項

- 記録欄はご自身で記入してください。ご自身で記入することにより健康づくりや介護予防のための意識が高まります。

※医師や医療機関の方が記入するものではありません。

はつらっライフ手帳は練馬区ホームページから
ダウンロードできます。



- 本文中に記載されている基準となる数値は、健康な方を対象としたものです。何らかの疾病で治療されている方は、かかりつけの医療機関の指示に従ってください。

- 練馬区で実施する講座・教室・相談および施設案内についての情報は変更になることがあります。

- 「ねりま区報」や練馬区ホームページを併せてご利用ください。

掲載している情報は、令和7年3月現在のものです。



もくじ

■ 練馬区フレイル予防アプリ 「フィット&ゴー」を始めませんか?	2
-------------------------------------	---

■ 健康づくりのポイント	
✦ 高齢期の健康課題を知っておこう!	4

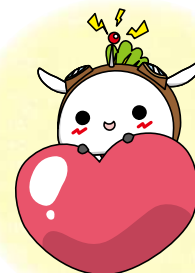
■ 健康診査などを受けましょう	
✦ 健診結果で体の状態を知って——生活改善に活かそう	6
✦ 健康診査・がん検診	7
✦ 区が実施するがん検診等	8

■ 毎日の健康管理をしましょう	
✦ 「毎日の記録」の説明	10
✦ 毎日の記録	12

■ 健康づくりに取り組みましょう	
✦ まずは生活機能の低下をチェック!	36
✦ フレイルを防ぐために	38
✦ ^{プラス・テン} 「+10」で心も体も元気に!	40
✦ ロコモ(運動器症候群)は予防できる!	42
✦ ねりま ゆる×らく体操	44
✦ 健康で過ごすための食生活のポイント	46
✦ オーラルフレイルをご存じですか	50
✦ 高齢期のお口の健康を保つポイント	51
✦ もっと外出の機会を増やそう	54
✦ 「社会参加」で活動的な毎日を	55
✦ うつに気をつけよう~こころの健康~	56
✦ 禁煙にチャレンジ	58

✦ お酒との上手な付き合い方	59
✦ 認知症を早期発見しよう!	60
✦ 運転時認知障害	62
早期発見チェックリスト30	

■ 練馬区健康づくり・ 介護予防事業の案内	
✦ 健康診査・がん検診	64
✦ 高齢者向けの講座・教室・社会参加	64
✦ 就労支援・いきがいづくり	68
✦ 食生活・相談・禁煙	68
✦ 高齢者健康みんなプロジェクト	69
✦ ガイドブック・体操・その他	70
✦ 運動施設・運動相談・総合型地域スポーツクラブ(SSC)紹介	72
✦ 介護・高齢者福祉サービスなどの相談	74
(地域包括支援センター、保健相談所、総合福祉事務所)	
✦ 医療機関メモ・薬局メモ	76
✦ 介護サービスメモ	77
✦ 医療機関のご案内	裏表紙



©2011 練馬区ねり丸

地域のサークルやイベントに参加してフレイルを予防しましょう！

練馬区フレイル予防アプリ「フィット & ゴー」を始めませんか？

区では一人ひとりに合ったフレイル予防ができるよう、フレイル推定AIを搭載したアプリを配信しています。

記録機能

歩数と睡眠時間を自動で記録。血圧や体重等も記録できます。



フレイルリスク判定

AIがあなたのフレイルリスクを点数化。あなたに合ったフレイル予防のアドバイスやサークル・イベント情報が届きます。

AIがフレイルリスクを点数化！



地域活動情報提供

東京都内のイベントなどの情報を見つけることができます。



イベントなどに参加してフレイル予防に取り組みましょう

アプリのダウンロード

スマートフォンのカメラで下記、二次元コードを読み取ってください。
「健康マイレージ」をダウンロードし、ログイン後に「フィット&ゴー」に変更します。



読み取った後、ボタンをクリック！

アプリのダウンロードはこちらをクリック

★iPhoneの方は、アプリ起動時に「ペーストを許可」してください。

※動作対象OS: iOS15以上、Android8以上

練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎03-6700-5133

受付時間 平日 9:00~17:00

メール nerima.sumaho@kenko-mileage.docomo.ne.jp

【事業主体】高齢社会対策課介護予防係

地域活動情報サイトに登録しよう

フィット&ゴーと連携する地域活動情報サイトは、イベントなどの地域活動を見つけることができるWEBサービスです。

外出や人とのつながりはフレイル予防に深くかわります。

→ P.54

地域活動情報サイトに登録して、「やってみたい」「楽しそう」な活動に参加してみましょう。



練馬区スマホ教室

期間：令和7年4月から令和8年3月まで

基本操作や電話・メールなどを学べます。

- 講座内容
- 基本操作、文字入力のやり方
 - 電話のかけ方、メールのやり方
 - ネット検索のやり方
 - フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」のダウンロードや使い方

対象者 60歳以上の区民
申込 区報で案内します
会場 はつらつセンター（P66参照）



コラム

はつらつセンタースマホ相談窓口

スマートフォンの基本操作について、はつらつセンターでいつでも気軽に相談できます。

場所：はつらつセンター（P66参照）
日時：開館日の午前9時から午後5時
（正午から午後1時を除く）
申込：予約不要、当日受付

健康づくりのポイント

✿ 高齢期の健康課題を知っておこう! ✿

高齢期の健康課題①

心身の機能低下(フレイル)

フレイルとは、老化により心身の活力(筋力や認知機能など)や、社会的な側面(人との交流など)の活力が低下し、生活機能障害、要介護状態、そして死亡などの危険性が高くなった状態をいいます。

健康の目標

- 心身の機能の 維持・向上
- 病気の重症化 の予防

高齢期の健康課題②

病気の重症化

加齢とともに生活習慣病などの持病が増えがちになり、さらに重症化することで深刻な健康被害を生じる危険が高まっていきます。

フレイル予防の
四本柱

運動

筋力、足腰をしっかり維持

P.40へ

フレイル予防の
四本柱

食生活

食事の量に注意、たんぱく質の多い食品をしっかり

P.46へ

フレイル予防の
四本柱

口腔ケア

セルフケア、歯科健診を
かかさずに

P.50へ

フレイル予防の
四本柱

社会参加

外出の機会を増やそう

P.54へ

ストレス解消・よい睡眠

P.56へ

たばこは×

P.58へ

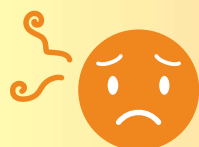
お酒は適量

P.59へ

フレイルの進行段階



健康な状態



プレフレイル



フレイル



要介護状態

人生100年時代の健康づくり

高齢になるほど病気で健康を損なう危険が高まるだけでなく、筋力の衰えなど心身の機能が低下します。中年期には「メタボ」が健康を脅かしますが、高齢期は「体の衰弱」「老化」「病気の重症化」に直面します。まずは健康課題を知り、自分に合った備えを始めましょう。

高齢期の健康課題を知っておこう!



健康診査などを受けましょう

健診結果で体の状態を知って 生活改善に活かそう

病気の重症化を防ぐためには、発症前や病気の早期の段階で異常に気が付き対処をすることが大切です。歳を重ねると高血糖や高血圧など体の異常も増えがちになります。定期的に健診を受けて、体の状態をチェックする必要があります。



心と体の変化をチェック

心 自分の健康状態を把握でき、健康への意識が高まる

体 異常を早期発見、対処ができる

まずは健診を受診することから

「忙しいから」と後回しにしないように。健診を受けなければ異常に気づけません。年1回の健診が病気の早期発見につながります。



異常がないか確認

検査値が高かったり、「異常あり」の場合は黄色信号です。「再検査」「要精密検査」の際には必ず医療機関を受診しましょう。



変化をチェックして今後に活かす

健診を受けたらその結果を今後の生活改善に活かしましょう。来年の健診結果と比べるために結果は保存を。



健康診査・がん検診

【問合せ先】健康推進課成人保健係 ☎5984-4669



区が実施する健康診査

年に1回健康診査を受診して、体の状態を確認しましょう。

◆同時に受診できる検査があります！ ◆肝炎ウイルス検診（これまで未受診の方）
◆大腸がん検診 ◆前立腺がん検診（60・65歳の男性）

健康診査	対象者	自己負担金
練馬区国民健康保険 特定健康診査	練馬区国民健康保険に加入している 40歳～74歳の方	300円
75歳健康診査	75歳の方	無料
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方	
医療保険未加入者健康診査	40歳以上で、生活保護受給中の方など	



年齢の基準日：年度末の3月31日

胸部エックス線検査

区の健康診査を受診する40歳以上の方には、受診の際に会場でお渡しする調査票により、「一般胸部エックス線検査」（自己負担金200円・65歳以上は無料）または「肺がん検診」（自己負担金300～600円）の受診をご案内します。

健康診査の対象となる方には、健康診査受診券と案内をお送りします。受診期間等、詳しくは案内またはホームページをご覧ください。

◎特定健診・特定保健指導

40～74歳の方には、ご加入の健康保険（国保・健保・共済など）で、メタボリックシンドロームの発見と改善を目的とした「特定健診」「特定保健指導」を行っています。健診結果をもとに、対象となった方には、特定保健指導として血糖・脂質・血圧などの動脈硬化のリスクによって「動機付け支援」または「積極的支援」が行われます。特定保健指導の対象になった方は、積極的に利用し、食事や運動などの生活習慣を見直しましょう。

◎40歳以上で社会保険に加入している方の健康診査

40歳以上で、練馬区国民健康保険以外の健康保険（企業の健康保険組合、共済組合など）に加入している方は、ご加入の健康保険組合等で健康診査を受診することになります。詳しくは、お勤め先か健康保険組合等にお問い合わせください。



区が実施するがん検診等

定期的に検診を受診して、早期発見・早期治療につなげましょう。

検診等	対象者	自己負担金
胃がん検診※1 (胃部エックス線検査)	40歳以上の方で前年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診していない方	1,000円
胃がん検診※2 (胃内視鏡検査)	50歳以上の方で前年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を受診していない方	2,000円
肺がん検診	40歳以上の方	300円 喀痰細胞診も実施の場合は+300円
大腸がん検診	40歳以上の方	100円
子宮がん検診	20歳以上の女性の方で、前年度に区の子宮がん検診を受診していない方	700円 体部細胞診も実施の場合は+300円
乳がん検診	40歳以上の女性の方で、前年度に区の乳がん検診を受診していない方	900円
前立腺がん検診	60・65歳の男性の方	300円
眼科(緑内障等)健康診査	40・45・50・55・60・65歳の方	900円
成人歯科健康診査	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方	500円
長寿すこやか歯科健診	76・80歳の方	無料
肝炎ウイルス検診	30歳以上の方で、これまでに肝炎ウイルス検診を受診したことのない方	無料
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性の方	500円

年齢の基準日：年度末の3月31日

※1 身体障害者手帳をお持ちの方などは、胃部エックス線検査の代わりに胃内視鏡検査を受けられる場合があります。詳しくはお問い合わせください。

※2 50歳以上の方は、胃部エックス線検査・胃内視鏡検査のどちらかを選択できます。

① 対象となる方には、がん検診等受診券(チケット)やご案内をお送りします。受診期間等、詳しくは案内またはホームページをご覧ください。

② 案内は、健康推進課でも配布しています。

検査項目	検査内容
問診、胃部エックス線検査	発泡剤(胃をふくらませる)とバリウム(造影剤)を飲んで胃部をエックス線撮影し、胃の形や粘膜の状態などを調べます。
問診、胃内視鏡検査	口または鼻から内視鏡を挿入して胃の内部を撮影しながら粘膜の状態や病変を確認します。
問診、胸部エックス線検査等	肺をエックス線撮影します。問診の結果、対象となる方は、喀痰細胞診検査(痰の検査)もできます。
問診、便潜血反応検査	検便容器で提出された2日分の便を検査し、便の中の目には見えない血液を調べます。
問診、視診、内診、頸部細胞診等	子宮の入口表面を優しくこすり、異常な細胞がないかを顕微鏡で調べます。医師が必要と判断し、本人の同意があれば、子宮体部(内膜)の細胞も調べます。
問診、視触診、マンモグラフィ検査	マンモグラフィという専用の装置で乳房をエックス線撮影します。視触診の有無は実施会場で異なります。
問診、PSA検査	血液の検査で、血中のPSA(前立腺特異抗原)値を測定します。

検診・予防接種の記録

検診名・予防接種の種類	受けた日にち	受診医療機関名・接種医療機関名
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	
	年 月 日	

コラム

「肺炎球菌」の予防接種を受けましょう

肺炎球菌は肺炎の原因となる細菌です。肺炎以外にも、髄膜炎、敗血症などの病気を引き起こし、命にかかわります。練馬区では、対象者の方に予防接種券をお送りし、予防接種費用の一部を助成しています。

対象者：接種日に65歳の方など(練馬区に住民登録があり、今まで肺炎球菌ワクチン(23価)の接種を受けたことがない方)

【問合せ先】 保健予防課予防接種係 ☎5984-2484