

健康・生きがいづくり通信

第15号

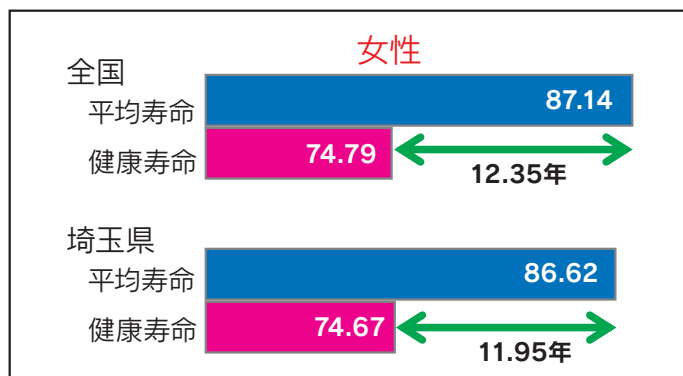
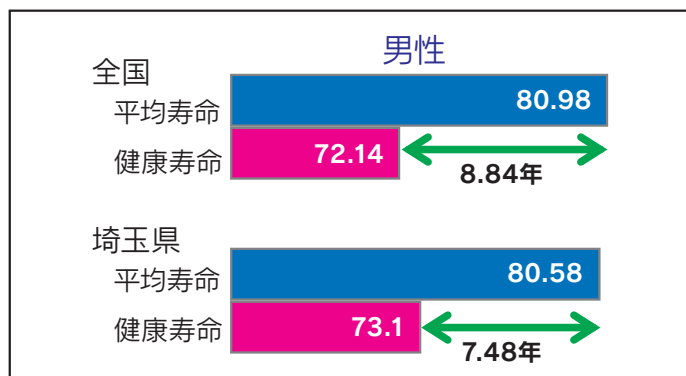
健康寿命を延ばそう!!

～健康データからヒントをつかむ～

健康寿命とは

健康寿命とは、健康上の問題で支援や介護を必要としないで生活できる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、転倒による骨折や脳卒中などの病気により、医療や介護に依存して過ごす期間を示しており、男性では約7～8年、女性では約12年あります。

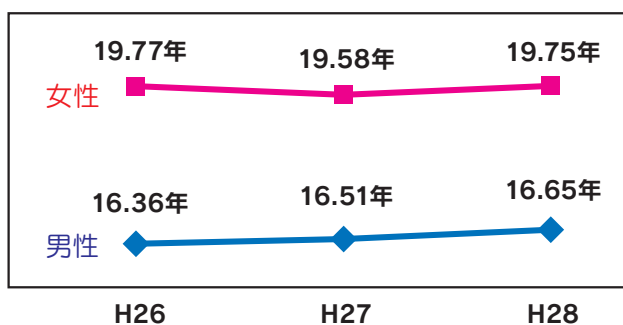
(平成28年度)



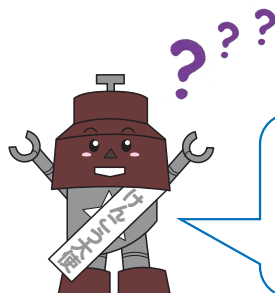
(厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究」)

川口市の健康寿命

川口市の健康寿命は、男性はわずかに上昇傾向がみられますが、女性は横ばい状態が続いています。



(埼玉県健康指標総合ソフト「健寿君」平成29年度版)



川口市マスコット
きゅぼらん

健康寿命を延ばすためには、どうすればいいのかなあ？

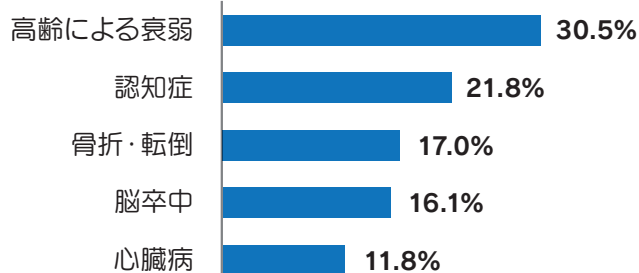
埼玉県における健康寿命は、生活の質を考慮し、「あと何年、自立して健康に生きられるか」を示した期間としており、具体的には、65歳に達した人が「要介護2以上」になるまでの平均的な年数を算出しています。

健康寿命を延ばすために

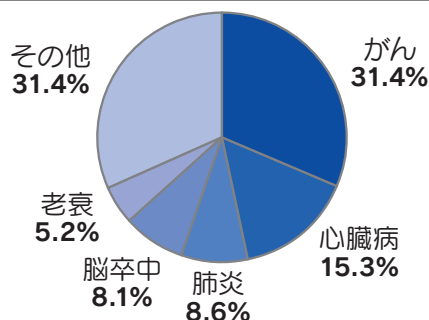
健康寿命を延ばす要因は、生活習慣にあります。死亡や要介護状態の原因として、がんや脳卒中、心臓病などの生活習慣病が大きな割合を占めているので、若いころから生活習慣病予防に取り組むことが重要です。さらに、高齢期には介護予防の視点での健康づくりも必要となり、生涯を通じた健康づくりを行うことが大切です。

川口市のデータ

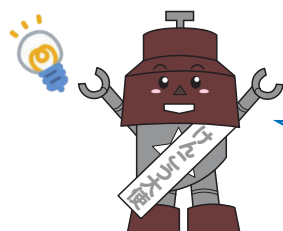
介護が必要になった要因



主な死因 (平成28年度)



(川口市第6期高齢者福祉計画・介護保険事業計画策定に係る高齢者等実態調査結果報告書) (埼玉県健康指標総合ソフト「健寿君」平成29年度版)



健康寿命を延ばすためには、**生活習慣病予防**と**介護予防**が大切なんだね

フレイルを知っていますか？

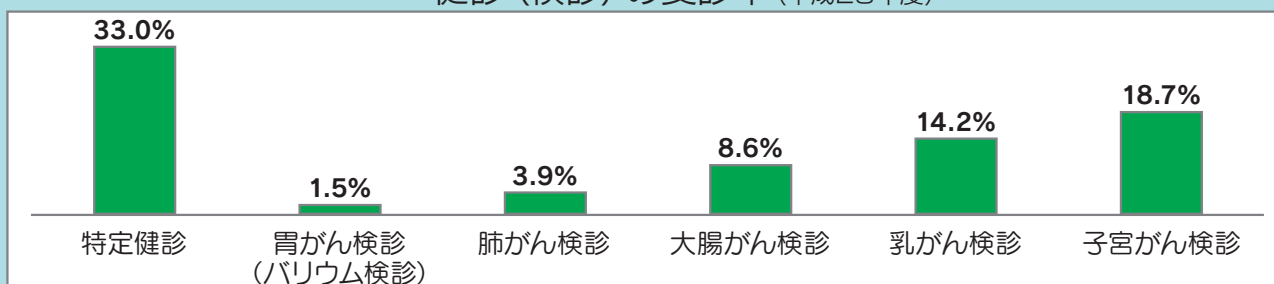
フレイルとは、加齢にともなう筋力や心身の活力の低下により、健康障害を起こしやすい状態であり、介護が必要になる前の段階です。「年だから仕方がない」とあきらめず、たんぱく質などの栄養をしっかりとる、筋力トレーニングを行う、趣味を楽しむなど、生活習慣を見直すことで、いつまでも元気で健やかな毎日を送ることができます。

自分の健康状態を確認しよう

生活習慣病を早い段階で見つけるために、年に1度の健診を受けて、自分の健康状態を確認しましょう。そして、がんの早期発見のためにも、がん検診も一緒に受診しましょう。

川口市のデータ

健診(検診)の受診率 (平成28年度)



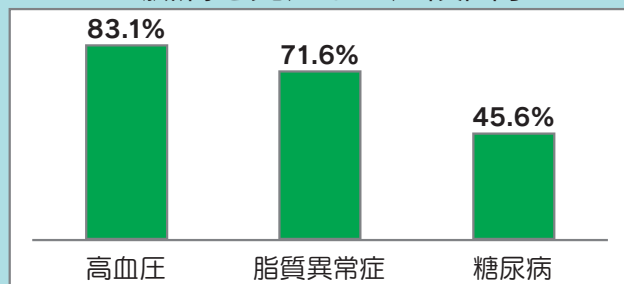
(特定健康診査等の実施状況に関する結果報告)
(地域保健・健康増進事業報告)

心臓病や脳卒中の発症リスク

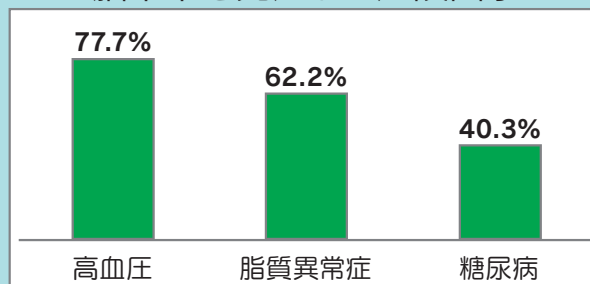
心臓病や脳卒中を発症したかたの多くは、高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を患っていました。これらの生活習慣病が重複すると、心臓病や脳卒中を発症するリスクは高まります。

川口市のデータ

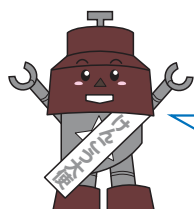
心臓病を発症した危険因子



脳卒中を発症した危険因子



(国保データベース (KDB) システム 平成29年5月診療分)



高血圧や糖尿病を放っておくと、心臓病や脳卒中の発症につながるんだね

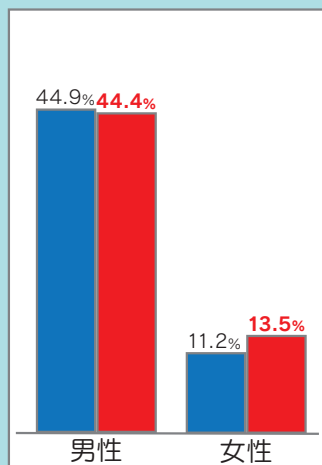
生活習慣を見直そう

高血圧や糖尿病などの生活習慣病の発症には、過剰なアルコール、喫煙、運動不足、偏った食習慣といった、普段からの生活習慣が大きく影響しています。

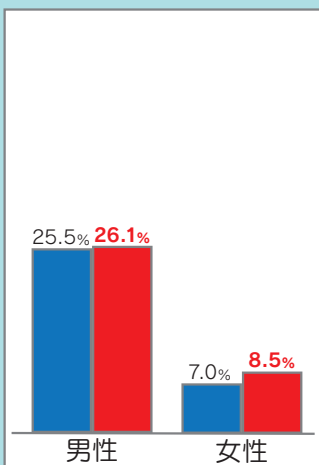
川口市のデータ

(平成28年度)

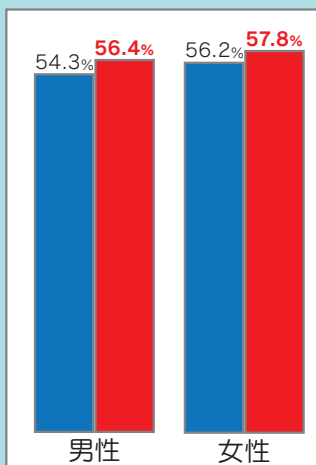
毎日飲酒する人の割合



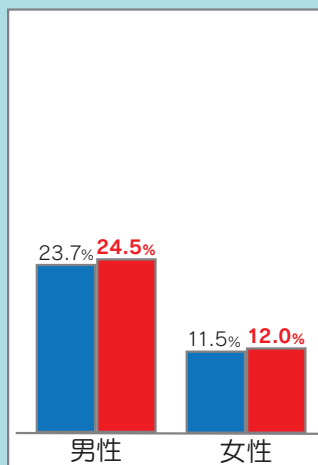
喫煙する人の割合



運動不足を感じる人の割合

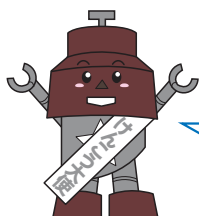


遅い夕食をとる人の割合



■埼玉県 ■川口市

(国保データベース (KDB) システム)



どれか1つでも見直せばリスクは低くなるんだよ

健康寿命を延ばすポイント

食習慣を見直そう

●主食・主菜・副菜をそろえる

自然に食事のバランスがとれ、満足感も得られます。

●3食規則正しく食べる

欠食やまとめ食いはせず、できるだけ同じ時間帯に食べましょう。

●減塩する

低塩の調味料や、香辛料、香味野菜を使って減塩しましょう。

●高齢期には栄養不足に注意が必要！

高齢期は食が細くなりますが、「たんぱく質」と「エネルギー」をしっかり摂取しましょう。



体を動かそう

●軽めの有酸素運動を行う

少し汗ばむ程度の早歩きは、生活習慣病予防に効果があると言われています。

●日常生活で体を動かす時間を作る

家事をしっかり行う、階段を使うなど、こまめに動いてエネルギー消費を増やしましょう。

●高齢期には筋力トレーニングもあわせて行う

筋力を保ち、いつまでも活動的に動きましょう。



禁煙に挑戦しよう



●禁煙外来を受診する

医師のサポートにより禁煙成功率は向上します。

●禁煙補助薬を活用する

ニコチンパッチやニコチンガムはニコチンの離脱症状を和らげてくれます。

●受動喫煙にも注意！

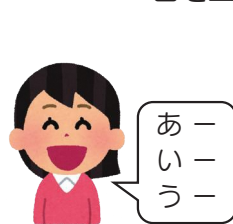
自分の意思とは関係なく吸い込む煙により健康は奪われます。

お口をケアしよう

●よく噛んで食べる

●お口の体操をする

舌を上下・左右に動かす



口を大きく動かす



頬を膨らます・すぼめる

アルコールは適量を守ろう

●1日の適量を守る ●週2日は休肝日を！

【アルコール量の目安】

ビール 500ml

ワイン 200ml

日本酒 180ml

焼酎 100ml

ウイスキー 60ml



社会参加しよう

●積極的に外出する

買い物や散歩など外出する機会を増やしましょう。

●趣味やボランティア活動を行う

人間関係が豊かになり、生活にハリが出ます。また、活発なコミュニケーションは認知症予防にも効果的です。

川口市の皆さんが健康で過ごせる期間がもっともっと延びますように…