



特集

# 健康寿命と生活習慣

～生き生きとした老後のために～



## 健康寿命を理解しよう

### 健康寿命とは

厚生労働省によると、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のことです。平均寿命との差が「不健康な期間」を意味しており、この差をできるだけなくすることが個人の生活の質の向上や社会保障費の軽減につながります。



健康寿命を短くしている原因の一つに、普段の生活習慣と密接に関係している「生活習慣病」があげられます。食事や運動、喫煙、飲酒、ストレスなどの生活習慣が深く関与して発症する疾患です。日本人の三大死因であるがん、脳血管疾患、心疾患、および脳血管疾患や心疾患の危険因子となる動脈硬化症、糖尿病、高血圧症、脂質異常症などはいずれも生活習慣病です。

生活習慣病のリスクを若いときから健康な生活習慣を確立して、「からだのメンテナンス」「健康増進、発病予防」という一次予防の考え方をもちて生活することが大切な時代になってきました。

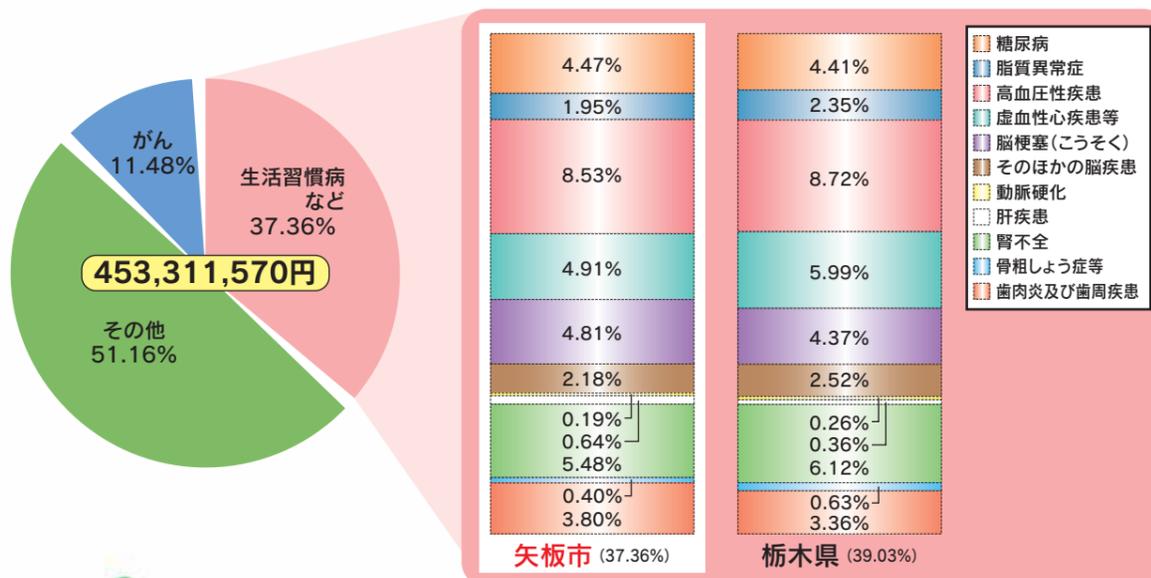
全国的にもこの生活習慣病対策の医療費が、自治体の財政を圧迫しているケースが多くなっています。

それでは、矢板市の生活習慣病や医療費の現状は、どのようになっているのか見てみましょう。

健康寿命と平均寿命の差の期間って、寝たきりだったり、入院していたり健康な状態でない期間のことだよな…。いつまでも健康でいたいな。

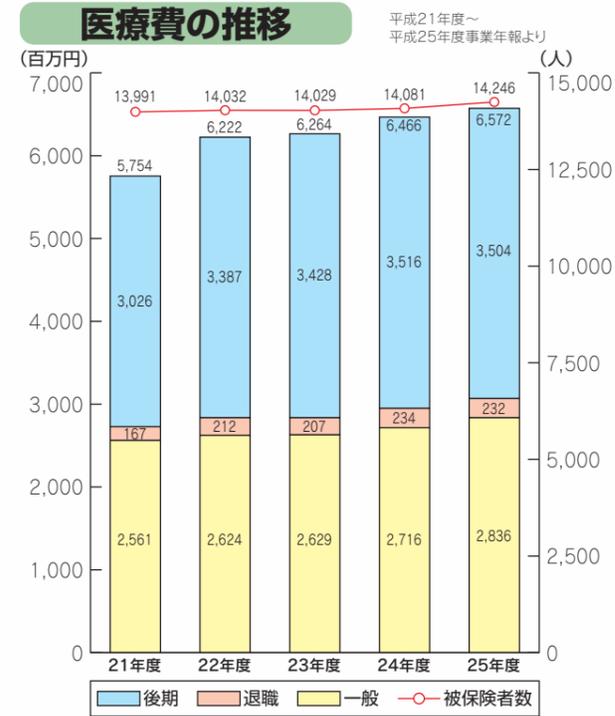


## 生活習慣病等が国保に占める費用額の割合



## 生活習慣病等が国保に占める費用額の割合

### 医療費の推移

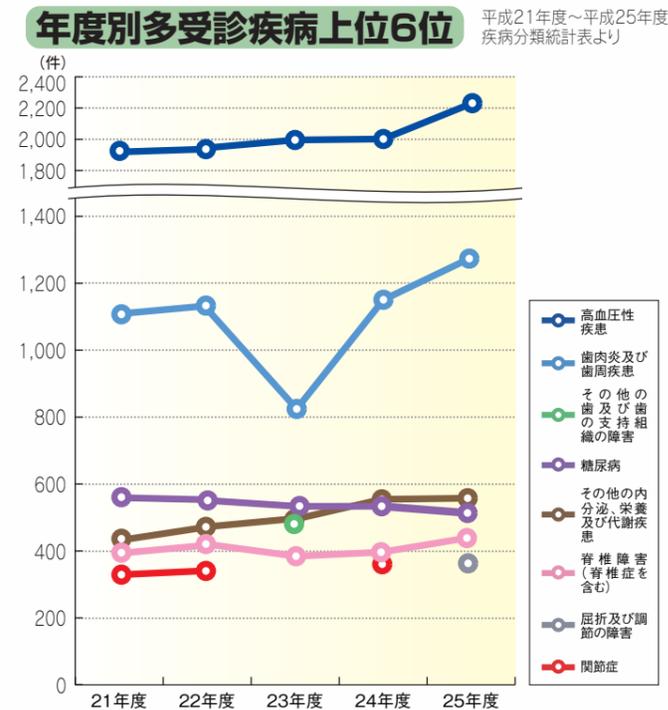


後期(高齢者) = 75歳以上のお方および一定以上の障がいのある65歳以上の方。

退職 = 会社や役所などを退職し、年金を受けられる65歳未満の方とその被扶養者は、退職医療制度による医療を受ける被保険者となります。

一般 = 後期医療・国保退職に該当する方を除く国民健康保険被保険者。

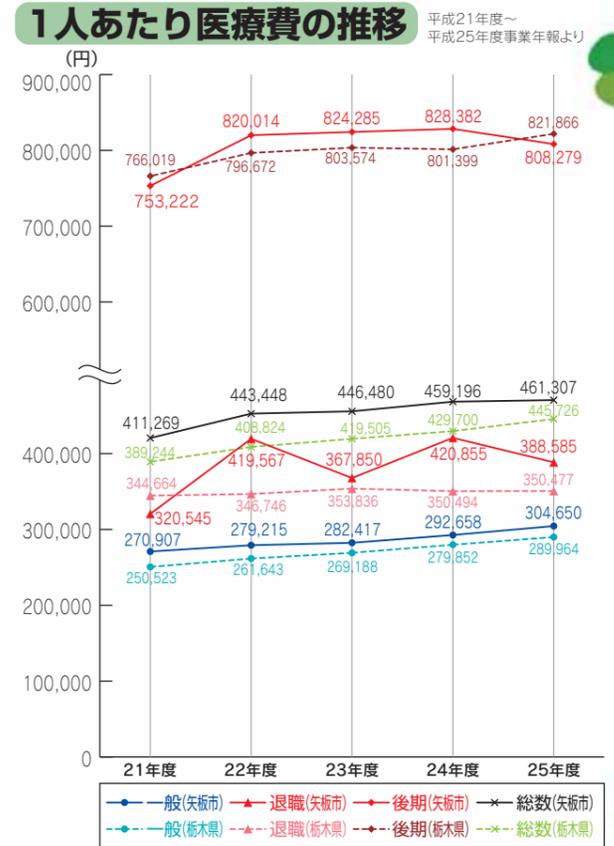
### 年度別多受診疾病上位6位



ここでいう多受診とは…

受診件数の多い疾病(主病)のことです。毎年5月診療分について行われている疾病分類統計データから、毎年どのような疾病で受診する方が多いか、一目で分かるようになっています。

### 1人あたり医療費の推移



生活習慣病の改善には、今の体の状態を知ることが大切です。そのためには「特定健診」を受け自分の体について、しっかりと把握しましょう。早めに病気の芽を摘み取ることが健康寿命を延ばす秘訣です。



増大する医療費を少しでも抑えるため、次のことにご協力をお願いします。

- ・かかりつけ医を持ちましょう
- ・ハシゴ受診はやめましょう
- ・医師には症状を正直に話し、指示や制限を守りましょう
- ・注射や薬をねだるのはやめましょう
- ・ジェネリック医薬品について医師・薬剤師に相談してみよう
- ・医療費に関心を持ち、医療費通知を健康管理に役立てましょう

## まずは、一歩外に出かけましょう!

健康寿命を延ばすための特効薬はありません。普段の生活習慣をいかによいものにしていくかが、ポイントになります。あなたにとって、できることから少しずつ始めてみませんか?



生活習慣病を予防するためには、体を動かすことが大切です。無理のない範囲で、近所で行われている活動に参加してはいかがでしょうか?



### きらきらサロン

高齢者やその他の支援が必要な方など、誰もが気軽に集える場所が開設されています。お茶やコーヒーを飲みながら、和気あいあいと楽しい時間を過ごしませんか。

【開設場所】介護ショップエポック内・ココマチ内・中・末広町・矢板三区・木幡西・針生・荒井の自治公民館・成田ハッピー自治会集会所



### はつらつ館(泉・木幡北山)

高齢者の相互のふれあいと地域の子どもの交流を含めた、生きがいつくり活動を行うことができます。おおむね65歳以上の方が、一回100円で利用することができます。ダンスや体操、卓球などの運動や手芸、料理教室などのほか、健康相談を受けることもできます。

問い合わせ/木幡北山 ☎(43)6771  
泉 ☎(43)2231



### いきいき体操教室(自治公民館)

いきいき体操教室は、地域の自治公民館で、おおむね65歳以上の方を対象として開催している介護予防教室です。平成26年度現在は市内12か所の自治公民館で開催され、平成27年2月からは大槻、3月からは倉掛で新たにスタートします。

【平成26年度開催地区】

矢板三区、末広町、東町、木幡東、木幡西、荒井、針生、中、成田、コリーナ矢板、つつじが丘、成田ハッピー自治会

1回の教室参加者は、公民館によって様々ですが、参加人数に応じて、シルバーサポーター\*の皆さんがレクリエーションを行い、どの会場も楽しい笑い声があふれています。

\*シルバーサポーター：いきいき体操教室等でボランティアとして活躍している方々です。



## 生活習慣病を予防しよう



毎日の生活習慣の見直し  
が健康の秘訣です。こ  
こで5つのキーワードから  
生活習慣病予防のヒント  
を紹介します!  
ぜひ実践してみましょう。

### バランスの良い食生活

栄養バランスのよい食事とは、主食、主菜、副菜を組み合わせること。和食の一汁三菜を意識すると実践しやすくなります。

- 一日に野菜350g以上、果物100g以上を目標に
- 食塩と脂質のとりすぎに注意
- よく噛んで腹八分目の食事を



### 今よりも体を動かす

運動不足(身体不活発)解消の合言葉は「+10(プラス・テン)」。ちょっと多く歩く、家事を積極的に行う、何かの合間にストレッチなど生活のなかで「今より10分多く」体を動かす機会を見つけましょう。



### 十分な睡眠をとる

睡眠は心身の疲労回復や健康と安全を守るために大切です。慢性的な睡眠不足や睡眠障害は高血圧症や糖尿病などの生活習慣病のほか、うつ病などのメンタルヘルスの悪化、交通事故などのトラブルにも繋がります。

### アルコールは適量を

過度な飲酒は生活習慣病や、メタボのリスクを高めます。また、アルコール依存症やうつ病、睡眠障害にも関係します。適量を守り、週に1~2日はお酒を飲まない休肝日を。

【適量な飲酒量の目安】

- ビール 500ml(中びん1本)
- 日本酒 180ml(1合)
- 焼酎25度 100ml(0.5合程度)



### たばこをやめる

喫煙は健康被害の最大のリスクです。体の異常と重なると、負の相乗効果で動脈硬化などの危険が増大します。禁煙は医療機関(禁煙外来)の受診や禁煙補助薬の使用、また禁煙マラソンなどの支援を受けると効果的です。