

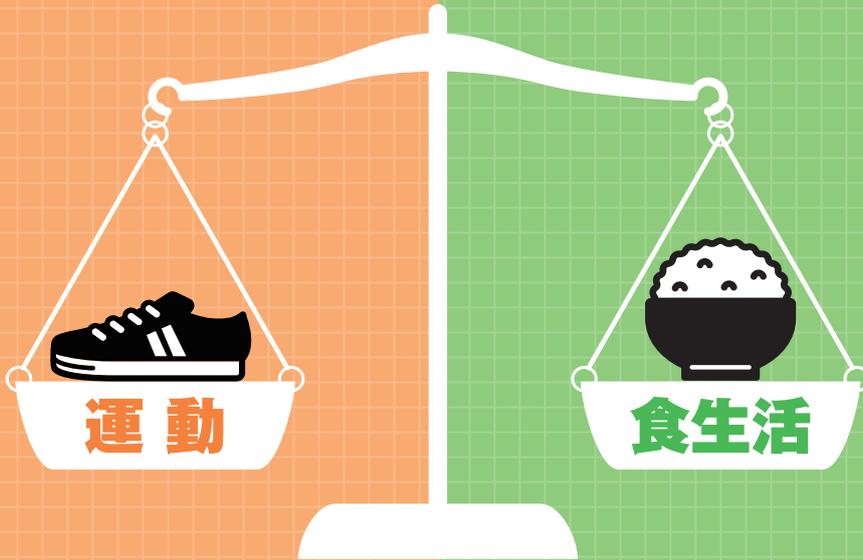
60
代

からの

生涯現役を楽しむ
健康習慣!

ワクワク ライフ バランス

● ちょうどいいバランスが数字で分かる!
● 「体」も「歯」も健診が大切



● 「栄養」×「運動」のバランスでかしく元気に
● あなたは健康? チェックリストで確認!



毎日40分 身体を動かす

高齢期でも健康であれば毎日40分身体を動かすことが奨められています。無理のない範囲で今より少しでも多く身体を動かすようにしましょう。膝や腰に痛みのある人は、痛みをかばって運動不足になると、筋肉が衰えてさらに痛みの原因となります。この痛みの悪循環を断ち切るために、無理のない範囲で体を動かし、筋肉や関節のこわばりを軽減させましょう。可動域が広がれば痛みが軽減する可能性もあります。
(注)自己判断で痛みを我慢しての運動は危険です。整形外科などの医師の指示を受けてから実施するようにしましょう。

● 運動不足が招く健康リスク

骨や筋肉の量が低下

基礎代謝の低下

転倒・骨折などのけがのリスクが高まる

認知症の発症のリスクが高まる

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」

運動のバランス

歩行能力を維持！

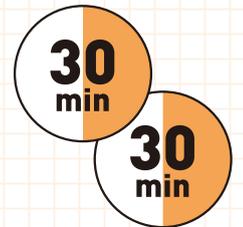
EXERCISE

運動習慣は

1回30分以上×週2日以上

身体を動かすことが習慣化してきたら、毎日身体を動かすことに加えて、ウォーキングなどの運動習慣を持ちましょう。1回30分以上の運動を週2日以上行うことで、筋力の維持やロコモティブシンドローム・認知症の予防が期待できます。

出典：厚生労働省「健康づくりのための身体活動基準 2013」



正しいウォーキングで筋力アップ

ウォーキングを開始する前には、関節をしっかり動かすようなウォーミングアップを行い、正しい姿勢で歩きましょう。

背筋を伸ばして、
両肩は水平に

へそ、つま先、ひざを正面に
向けることを意識する

つま先で蹴り出して、
かかとから着地



1つでも当てはまったら
すでに**運動不足**かも……

- もう鍛えても無駄
- 腰や膝が痛くなるから動かない
- 動くとすぐ疲れてしまう

50歳を過ぎると、筋肉は衰えやすくなり、運動機能は低下します。運動機能が低下すると、それまで普通に動いていたのに、つまずいたり転倒して、寝たきりになるリスクが高まります。

1日3食 バランスの良い 食事を

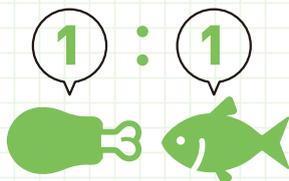
バランス良く食べるコツは、多くの種類の食べ物を摂ることです。また、1日3食食べることも、必要なエネルギーや栄養を満たすために大切です。

- ✓ 肉は控えて粗食を心がけている
- ✓ おなかがすかないから1日2食
- ✓ 面倒だから手軽な一品料理で済ませている

1つでも当てはまったら
加齢が進む
「低栄養」状態です!

肉：魚 = 1：1 の割合を意識

肉、魚、乳製品、卵、大豆製品はたんぱく質が豊富です。これらは、筋肉や内臓をつくるもととなりますが、含まれる栄養は食品ごとに異なるため、素材に偏ることなく摂りましょう。とくに、肉と魚は1対1の割合を意識するようにしましょう。



牛乳は毎日 200mL以上飲む

牛乳はカルシウムの含有量だけでなくその吸収率も優秀です。牛乳の他にもヨーグルトなどでもカルシウムを摂ることができます。

牛乳
200mL
ヨーグルト
200g
(1日の目安)

野菜は 豊富な種類を毎日摂取

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。野菜に含まれるビタミンは、炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。また、色の濃い野菜(カボチャ・水菜など)には、カルシウムも多く含まれています。

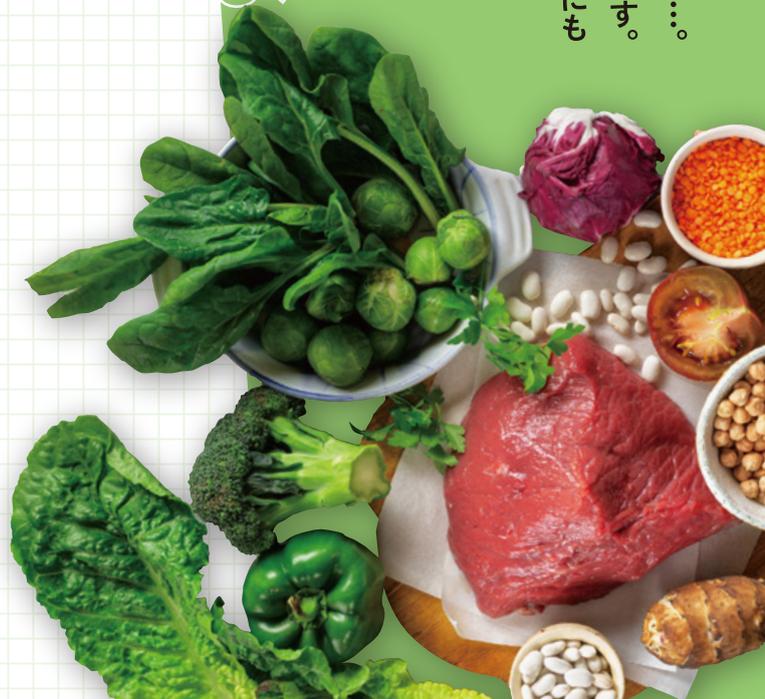
出典：熊谷修「老化遅延のための食生活指針」

食生活 のバランス

EATING HABITS

「栄養をしつかり摂る！」

「腹八分目・野菜を中心に・カロリー控えめ」……。これは若い世代のメタボ予防のモデルです。高齢期に入ったら、抵抗力を維持するためにもしっかり栄養を摂りましょう。



体も歯も

年に一度は健診を受けましょう

通院中でも 健診を受けましょう

「通院しているから」と健診を受けないのはいけません。通院して治療を受けていても健診は必要です。通院での診察は、該当する部位だけのチェックとなります。健診は、全身の健康状態をチェックするため、通院中の病気以外にも早期発見・早期治療につながっていきます。



がん検診も 忘れずに!

加齢とともに免疫機能が低下し、高まるのががんリスクです。しかし、早期発見・早期治療をすればがんも治せる病気になってきています。がんは初期症状に乏しく、自分で気づくのが難しいため、定期的な検診が大切になってきます。



歯を残して、QOLの 低下を防ぎましょう

歯を失い食べ物をしっかり噛めなくなったり、うまく飲み込めなくなると、十分な栄養を吸収できなくなりQOL（クオリティ・オブ・ライフ=生活の質）を低下させます。また、糖尿病や誤嚥性肺炎、感染性心内膜炎など全身に影響が出ることがわかっています。日常の歯や口のお手入れのほか、歯科検診を定期的に受けて口腔機能の保持に努めましょう。

健康を
サポート

退職後の医療保険を選択しよう

退職後、健康管理をサポートしてもらう医療保険は複数選択肢があります。退職後の働き方で加入する医療保険も変わってきます。

退職後も 就労の場合	退職後も同じ会社で再雇用もしくは他企業に就職する場合は、勤めている企業が加入する 健康保険の被保険者 となる	
退職後、 就職しない 場合	任意継続被保険者 となる	退職前に加入している健康保険組合に引き続き加入する(最長2年)
	特例退職被保険者 となる	退職前に加入している健康保険組合に加入する ※加入要件等、詳細は当健保組合HP(ライフシーン編)よりご確認ください
	家族の被扶養者 になる	家族が加入している医療保険等で被扶養者になる
75歳以上の 場合	後期高齢者医療 広域連合 に加入する	お住まいの自治体の後期高齢者医療広域連合に加入し 後期高齢者医療制度の被保険者となる

国民健康保険の保健事業ってどんなことをやってるの？

国民健康保険は幅広い年代の被保険者が存在するため、それぞれの年代の課題に応じた保健事業の実施に取り組んでいます。

例えば.....!

- 特定健康診査の実施
- 特定保健指導の実施
- 糖尿病性腎症等の生活習慣病の重症化予防の実施

健診等の保健事業については、お住まいの自治体に確認しましょう