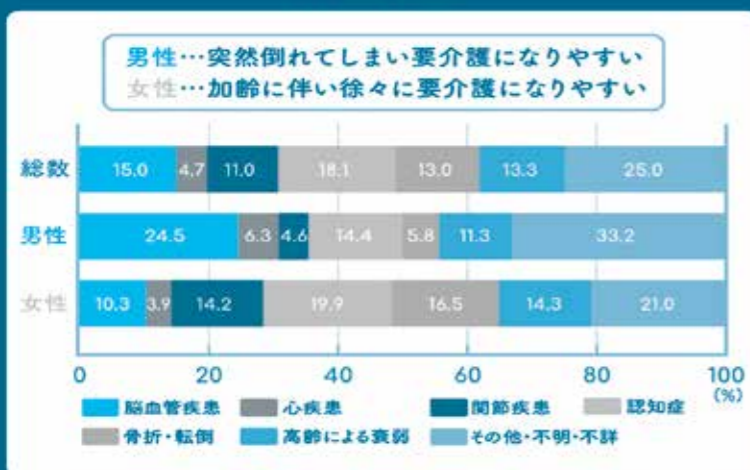


## 男女別 介護が必要となった主な原因 (65歳以上)



出典 厚生労働省 国民生活基礎調査

## 健康寿命を延ばすには？

要介護…というと、みなさんはまさきに脳卒中や骨折で寝たきりになるイメージではないでしょうか？左の図に示したように、原因は男女で大きく異なります。男性の4人に1人は脳血管疾患で要介護となるため、生活習慣病対策が大切です。一方、女性は体重増で膝関節の障害が起きたり、筋力低下で転倒し、骨折することで衰弱が進むため、低栄養予防を意識するとともに、適正体重を保つよう心がけましょう。

山田所長  
オススメ！

## 健康づくりの新習慣

## 日常生活に「プラス」しましょう

### 食生活



### 肥満につながる食習慣は見直しを

- ✓ 主食、主菜、副菜はそろっていますか。
- ✓ 一日3食、食べていますか。
- ✓ 腹八分目を心がけていますか。
- ✓ 寝る前の2時間以内に食べていませんか。

### 運動

### 体を動かす機会を増やし、運動不足の解消を

- ✓ つま先立ちで歯磨きや家事をしましょう。
- ✓ 朝の日課にラジオ体操を取入れましょう。
- ✓ 車は店の入口から遠くに停め、長い距離を歩きましょう。
- ✓ 買い物かごを持って歩き、腕力をつけましょう。



### 睡眠



### 疲れやストレスをため込まない、良質な睡眠を

- ✓ 寝る前にスマホを見ていませんか。
- ✓ お酒の力で寝ていませんか。
- ✓ 起きる時間を一定にしましょう。
- ✓ 日中の眠気は短時間の昼寝で解消しましょう。

### お酒

### お酒を飲む場合は体に負担をかけない飲み方を

- ✓ おつまみはなるべく低カロリーにしましょう。
- ✓ 週に1～2日は「休肝日」を設けましょう。
- ✓ アルコール度数の低いお酒を選びましょう。
- ✓ 酔はお酒の仲間です。お酒の代わりに酔の水割りを。



山田所長より  
みなさんへ

よりいっそう健康に  
過ぶつていくには？

今回、職員の皆さまにお話することになって、改めてお伝えしたかったことが2つあります。1つ目は、喫煙だけでなく、飲酒が多くのがんの原因として明らかになってきたことです。具体的には、「乳がん・口腔から大腸までの消化器のがん・肝臓がん」などの発病リスクを高めることが国立がん研究センターのホームページにも公開されています。特に喫煙と重なった場合、お酒を分解する酵素が少ない（顔が赤くなる）方では、一日20本以上の喫煙と2合以上の飲酒が重なると、食道がんのリスクが3倍以上になるという報告があります。ノンアルコールなどを上手に活用するようにしましょう。

もう1つは、適正体重を保つこと。コソです。産業医として多くの職員の健康管理に関わっていますが、やせなくては…と食事を抜いたり、頭ではウォーキングなどの運動をしなければと思っているけどできない…という声をたくさん聞いてきました。実は、そんなに無理をして継続が難しいことにチャレンジする必要はありません。私は食事を3食野菜を含めてしっかり食べ、間食しない、運動は寝る前に簡単なストレッチと足踏み&スクワットをすることを続けています。また、毎日入浴後に体重測定をして、食べ過ぎたかな？と思ったら食事を控えて体重の増減に注意しています。要は「無理せず継続できること」を地道に続けることが大切だと思います。

## 森町長も健康づくりを続けています

7月5日、山田所長に来庁いただき、森町長は過去の体型がわかる写真や、健康診断結果、食事の写真を見てもらいながら生活習慣病予防の指導を受けました。

食事内容や、お酒の飲み方などを中心に「愛のこもった」アドバイスのもと、毎日の食事は減塩するなどの健康づくりに取り組んでいます。

みなさんも健康づくりをはじめましょう。

