

# 第2次白鷹町健康増進計画 元気ニコニコしらたか21

## GENKINIKONIKOSHIRATAKA 21

【問い合わせ】健康福祉課健康推進係 ☎86-0210

豊かな人生をおくるためには、健康寿命（日常生活に制限のない期間）を延ばすことが大切です。今回は、置賜保健所が行い、町内の方々にもご協力いただいた「一人暮らし健康長寿者の食と生活習慣に関する回想調査」の結果から、「素敵に年を重ねる高齢期の健康づくり」のポイントをお知らせいたします。

### ■一人暮らしの健康な高齢者の「健康の秘訣」とは？

この調査は、一人暮らしの85歳以上の健康な高齢者を対象に、若いときからの食と生活習慣を振り返っていただく形で行われました。その結果から、生涯を通じた良い食生活と活動的な生活習慣の実践と共に、社会参加を積極的にしていくこと、趣味や楽しみを持つことの大切さがわかりました。（表1）

表1 「健康の秘訣」について（自由回答）

順位	回答内容	回答率(%)
1	食事	69.2
2	明るく前向きな性格	61.5
3	運動	53.8
4	コミュニケーション	46.2
5	定期健康診断	42.3
6	趣味	30.8
7	医療機関受診	26.9
8	畑をする	19.2
8	意のままに生きる	19.2
8	規則正しい生活	19.2
11	仕事	7.7

#### ○ [健康な高齢者に多い生活習慣]

- ・若い頃から体格が普通で健康状態が良い
- ・日頃から仕事を含めてよく体を動かす
- ・食事は3食規則正しくバランス良く
- ・野菜や大豆、いも、魚をよく食べる
- ・睡眠時間は8時間から9時間未満
- ・たばこやお酒を飲み過ぎない
- ・地域活動や趣味の会に参加
- ・60歳代まで仕事に従事

あなたは  
当時は  
はいくつ  
か？



### ■素敵に年を重ねるための生活のポイント！

**1** ふれあいサロンや老人クラブ、高齢者学級などの地域の取り組みや自分の特技を活かしたボランティアなどに積極的に参加しましょう。

**2** 健康診断は年に1回、必ず受けましょう。持病があって医療機関に定期的に通院している方も、全身の健康状態を確認する機会として健康診断を受けましょう。

**3** 肺炎の予防接種を受けましょう。近年、肺炎が原因で亡くなる方が増えています。肺炎を予防するためには、日頃から「うがい手洗いをする」「歯みがきなどで口の中を清潔にする」「健康的な生活をして免疫力を高める」ことがとても大切です。また、それらに加えて「予防接種を受ける」ことで予防できます。年度ごとに対象になる方にご案内を差

し上げています。案内が届いたら予防接種を受けましょう。

**4** 自分に合った運動と主食・主菜・副菜をそろえた食事、禁煙を心がけましょう。地域で健康づくり推進員の方が開催する健康づくり教室では、手軽に作れる栄養バランスのとれた献立や簡単にできる運動を紹介しています。ぜひご参加ください。

**5** 気分が落ち込んで今までしていたことができなくなった、夜中に目が覚めて眠れない、食欲がなくなったなどはうつ病のサインです。また、つい最近のことが思い出せない、同じ料理しか作らなくなった、今まで使っていたものの使い方が分からないなどは認知症のサインです。心の不調は一人で悩まず、病院や町の保健師に早めに相談しましょう。