

ひがしなり つながる健康情報

～生活習慣編～



裏面にウォーキングマップを載せています！

フレイルって？

年齢とともに心身機能が衰え始める状態をフレイルといいます。
運動・栄養・口腔・社会と心理の4つの機能の低下により起こります。
フレイルは生活習慣の見直しで予防することができます。
まず、フレイルの可能性をチェックしてみましょう！

☆指輪っかテスト☆

親指と人さし指で「輪っか」をつくり、
ふくらはぎを囲んでみましょう。



今からできるフレイル予防

参考：国立長寿医療研究センター/東京大学高齢者総合研究機構

1日10分の筋トレで筋肉を増やしましょう！歯磨きや家事をしながら、すき間時間でやってみましょう。身体を動かすときは何かにつかまり転倒に注意してください。

～かかと上げ下げ運動～



(目安)1日10～20回×2～3セット

～スクワット運動～



(目安)1日10回×2～3セット

～その他の運動～

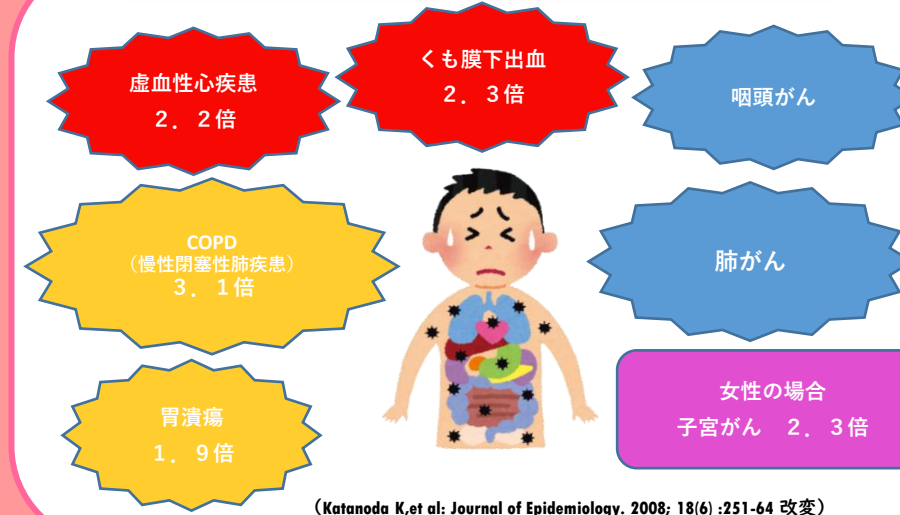
☆ウォーキングも効果的です。
・区内をウォーキングして、筋肉量をUP！
(裏面ウォーキングマップをご活用ください)
・その他運動については、ながら運動リーフレットの作成もしています。
リーフレットはこちら→



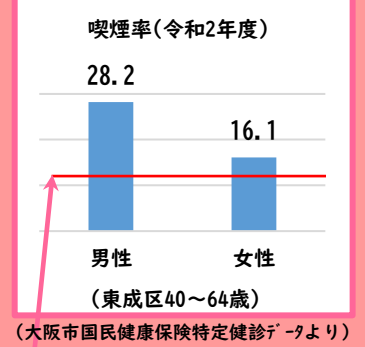
フレイルを予防するためには、運動、栄養、口腔、社会・心理の4つのバランスが大切です。

たばこのこと知しましょう！

非喫煙者(1.0)と比較した喫煙者の死亡率(男)



(Katanoda K, et al: Journal of Epidemiology, 2008; 18(6):251-64 改変)



男女ともに、国の成人喫煙率の目標値12%を上回っています！

禁煙によるメリット

こんなにあります！

○病気のリスクが減る！

禁煙後24時間で心臓発作の確率がさがり、72時間で肺活量が増加しはじめます。10年でがんになる



○お金の節約

1日1箱約500円として、1か月で15,000円、1年で約18万円も節約できます。



○食欲アップ

味覚・嗅覚が回復し食べ物の味や香りを楽しめるようになります。



○時間の節約

喫煙場所を探す必要がなく、時間に余裕ができます。



○長時間禁煙のストレスが軽減

飛行機・高速バス移動などでのストレス要因が減ります。



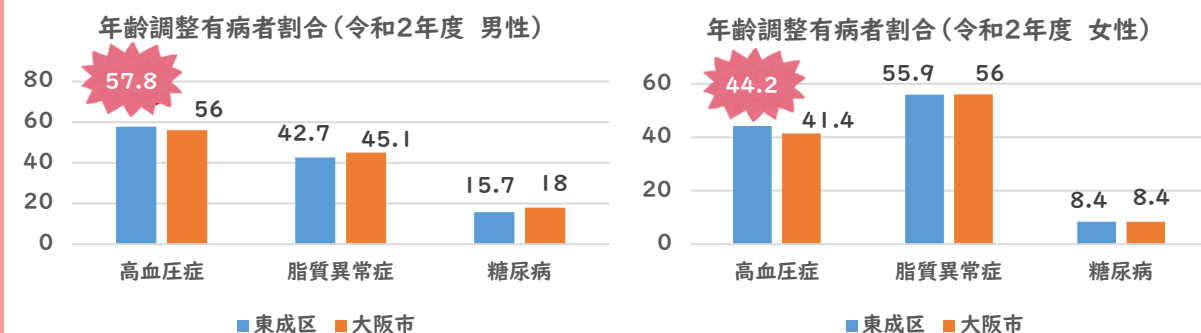
○肌の老化・薄毛の防止

血流が改善されることで、肌の老化・薄毛の防止になります。



見直してみよう！高血圧

高血圧とは・・・最高血圧135mmHg以上または、最低血圧85mmHg以上の方のこと



(大阪府国民健康保険特定健診データから算出)

東成区では、男女とも高血圧症を有する割合が大阪市よりも高い！

高血圧は心臓病、脳卒中発症の最大のリスクです！！

血圧のための日常生活 8か条

- ① 減塩、栄養バランスの良い食事！
- ② アルコールは適量を守る！
- ③ 肥満を解消しよう！
- ④ 定期的な有酸素運動！
- ⑤ 禁煙しよう！
- ⑥ 適切な睡眠をとろう！
- ⑦ 血圧測定を習慣に！
- ⑧ 年1回 定期健診受診を！

- ・時間 → 1日30分程度 または1回10分程度を数回
- ・頻度 → 週に3～4回 (理想は毎日)
- ・強度 → 軽く汗ばむ程度 あるいは 軽く息がはずむ程度
- ・注意点 → やりすぎは逆効果、治療中の方は主治医に相談してから始めてください

参考：厚生労働省 e-ヘルスネット

ウォーキングが効果的！
(裏面のマップをご活用ください)

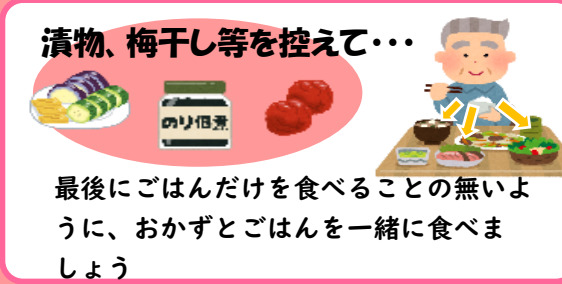


今日からできる”減塩のひと工夫”

食塩相当量の摂取目標量・・・成人1日 男性7.5g 女性6.5g
(大阪府の平均食塩摂取量 男性9.9g 女性8.4g)



調味料を使う時の工夫・・・



めん類を食べるときは・・・



アルコールの摂りすぎに注意！

「節度ある適度な飲酒」は純アルコール量で、1日平均約20g程度といわれています。
【純アルコール20gに相当するお酒の目安量】(女性はこの半量、高齢者はより少量)

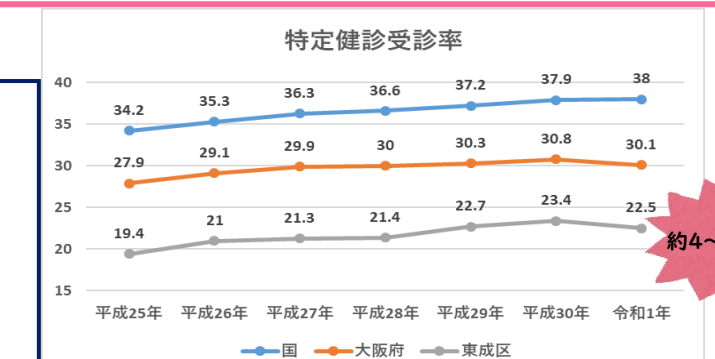


純アルコール量の計算
酒の量 (ml) × 度数または% ÷ 100 × 比重
= 純アルコール (g)

参考：厚生労働省 平成28年 国民健康栄養調査結果の概要
アルコール 日本人の食事摂取基準2020年度版

年1回健診を受けましょう

特定健診の検査項目
〈基本項目〉
・問診 ・身体計測 ・診察
・血圧測定 ・血液検査 ・尿検査
〈詳細項目〉
(医師が必要と判断した場合のみ)
・貧血検査 ・心電図検査 ・眼底検査



約4～5人に1人

東成区は特定健診受診率が低いです！

特定健診を定期的に受け、**ご自身の健康のチェック**をしましょう。

特定健診の受け方

年齢は40～74歳ですか？
(今年度中に40歳になる方を含む)

75歳以上の方：

後期高齢者医療制度の健診

40歳未満の方：

職場健診など



大阪市国民健康保険に加入中ですか？

加入している健康保険組合などの実施する特定健診

大阪市の特定健診の対象です！

特定健診受診券、国民健康保険被保険者証を持って、医療機関もしくは保健福祉センターでぜひ受けましょう

問い合わせ先 東成区保健福祉センター保健福祉課(健康推進) ☎06(6977)9882

