

～今月の内容はこちらです～

- 1.+10（プラステン）から始めよう！
- 2.《協会けんぽ長野支部ウォーキングラリー》のご参加の皆様へ お礼とお願い
- 3.「医療費のお知らせ」を送付します
- 4.年末の健康保険給付金のお支払いについて
- 5.年末年始のお休みのご案内
- 6.今月の健康情報
- 7.今月の医療保険情報



◆1.+10（プラステン）から始めよう！

今年もあっという間に12月。本格的な寒さが続く冬になりました。寒い季節はどうしても体を動かすのがおっくうになりますね…。新型コロナウイルス感染症の影響による外出自粛も重なり、運動不足を感じていませんか？体を動かさなくなると筋肉量が低下し、体の熱を作り出す力も弱まるため、運動不足は冷え性の原因にもなります。そこで今回は冷えた体を温めるストレッチをご紹介します。特に寝る前のストレッチは血の巡りを良くしスムーズな入眠が期待できます。ぜひ実践してみてください。

【タワーのストレッチ】

- ① 左足を前に、右足を後ろに開き、軽く曲げる。（アキレス腱をのばすイメージ）
- ② 両手を頭の上で組み、さらに人差し指を伸ばす。
- ③ 天井に向けてぐっと体を伸ばす。
- ④ 体を左方向に傾けて10秒キープする。
- ⑤ ①とは逆に、右足を前に・左足を後ろに開き、軽く曲げる。
- ⑥ ②から③を同様に行う。
- ⑦ 今度は体を右方向に傾けて10秒キープする。

【リンパのストレッチ】

- ① 足を肩幅に開き、腰の後ろで手を組む。（両手の平はぴったりくっつける）
- ② 組んだ腕を下げて肩甲骨を伸ばす。
- ③ 首の力を抜きつつ、体を右に倒し10秒キープする。
- ④ ①から②を同様に行う。
- ⑤ 首の力を抜きつつ、今度は体を左に倒し10秒キープする。



◆2.《協会けんぽ長野支部ウォーキングラリー》のご参加の皆様へ お礼とお願い

スマートフォンアプリ「協会けんぽウォーク」を利用した《協会けんぽ長野支部ウォーキングラリー》の実施期間は11月30日をもって終了いたしました。多くの皆様にご参加いただきありがとうございますございました。ウォーキングラリーを通じて、少しでも歩く機会が増え、楽しみながら運動習慣が身につけるきっかけになっていれば幸いです。ご参加いただいた皆様、2か月間お疲れさまでした。

只今、《協会けんぽ長野支部ウォーキングラリー》にご参加いただいた皆様の最終的な歩数を集計中です。実施期間中の歩数を確定させるには、12月1日以降にスマートフォンアプリ「協会けんぽウォーク」を起動し、歩数を更新いただくことが必要です。

12月以降、アプリを一度も起動していない方は12月15日（火）までにアプリの起動をお願いします。

◆3. 「医療費のお知らせ」を送付します

協会けんぽでは年に一度、加入者の皆様に健康保険に対する関心を深めていただくために「医療費のお知らせ」をお送りしています。この機会にご自身やご家族様の健康づくりにお役立てください。

送付対象

協会けんぽの被保険者および被扶養者の方で、対象期間中に医療機関を受診された方

対象期間

令和元年10月診療分～令和2年9月診療分

(特定の診療科や医療費の請求状況などによって記載のない場合もありますのでご了承ください。)

送付時期

令和3年1月下旬から順次、発送予定

(事業所にお勤めの被保険者の皆様には事業所あてに送付します。)

(任意継続のご加入者は、ご自宅あてに送付します。)

《お願い》

■事業主の皆様へ■

「医療費のお知らせ」は大切な個人情報ですので、開封せずに従業員の皆様へお渡しいただきますようお願いいたします。

■加入者の皆様へ■

確定申告（医療費控除）については、最寄りの税務署にお尋ねください。

◆4. 年末の健康保険給付金のお支払いについて

年末年始は各申請書の受付数が特に多くなります。傷病手当金などの各給付金（※注1）について、年末までのお支払いをご希望の場合はお早めに申請書等、書類のご提出をお願いします。

【年内にお支払いできる目安：2020年12月17日（木）長野支部受付分まで（※注2）】

※注1：対象となるのは、傷病手当金・出産手当金・出産育児一時金・埋葬料（費）です。

※注2：申請書に記入漏れやご確認事項がある場合はお支払いが年始以降となる可能性があります。予めご了承ください。

◆5. 年末年始のお休みのご案内

年末年始の業務につきまして、12月29日（火）から1月3日（日）までの間、お休みさせていただきます。年始は1月4日（月）から通常営業いたします。ご不便をおかけしますが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

◆6. 今月の健康情報

運動習慣のすすめ

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat510/r2/2111501/>



◆7. 今月の医療保険情報

はしご受診は体の負担が大きい

<https://www.kyoukaikenpo.or.jp/g5/cat525/r2/21115/>



発行 全国健康保険協会 長野支部

〒380-8583 長野市南長野西後町 1597-1

長野朝日八十二ビル8階

TEL: 026-238-1251

長野支部のページ: <https://www.kyoukaikenpo.or.jp/shibu/nagano/>



☆今月のおすすめ☆

長野県 健康福祉部発行のパンフレットを添付します。参考にしてください。

『病気はかかる前に防ぐ！今からはじめる健康づくり』

～50 を過ぎた生活習慣 見直すのは あなた次第です～

50を過ぎた生活習慣。

見直すのは、

あなた次第です。

病気は
かかる前に防ぐ!
今からはじめる
健康づくり



長野県

目次 CONTENTS

「健康で長生き」を目指して	2
第1章 50代をとりまく病気の現状	3
50代から急増する病気	4
長野県民の健康が危ない！	5
第2章 急増する医療費と高額な介護費	8
年齢を重ねるごとに高くなる医療費	9
脳卒中と糖尿病による大きな負担	10
第3章 今から始める健康づくり	11
定期健診を受けましょう	12
糖尿病はなぜ怖いのか	13
生活習慣病を予防する運動と食生活	14
「フレイル」をご存知ですか？	16
第4章 健康達人の履歴書	17
コミュニティ活動と定期健診で心身ともに充実	18
地域に求められる忙しい毎日こそ健康の秘訣	19
第5章 相談窓口等のご案内	20
地域参加・健康づくり応援	21
相談窓口一覧	
市町村の窓口 [北信]	22
市町村の窓口 [東信]	23
市町村の窓口 [中信]	24
市町村の窓口 [南信]	25

「健康で長生き」を目指して

長い人生の中で“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”の事を「健康寿命」と言います。厚生労働省の調査で、健康寿命は平均寿命より男性は約9年、女性は約12年も短いことがわかりました。長野県は全国トップクラスのご長寿県として知られていますが、健康寿命においては、他県に比べて必ずしも上位ではありません。つまり、信州人は長生きしても元気に暮らせる期間が短いのです。

本書では、その原因を明らかにし、特に50代後半からのみなさんを対象に、住み慣れた環境でできるだけ長く健康で生きがいをもって幸せに暮らせるよう、「健康で長生き」を実現していただくための情報をご紹介します。

長野県の「平均寿命」と「健康寿命」

「平均寿命」は 全国トップクラス！

長野県民の平均寿命は、女性が全国1位、男性が2位！前回調査時より女性は0.49年、男性は0.87年延伸しています。

■ 長野県民の平均寿命（厚生労働省平成27年都道府県別生命表より）

男性	1位 滋賀県 81.78	女性	1位 長野県 87.675
	2位 長野県 81.75		2位 岡山県 87.673
	3位 京都府 81.40		3位 島根県 87.640

「健康寿命」[※]は 全国平均を下回る事態に！

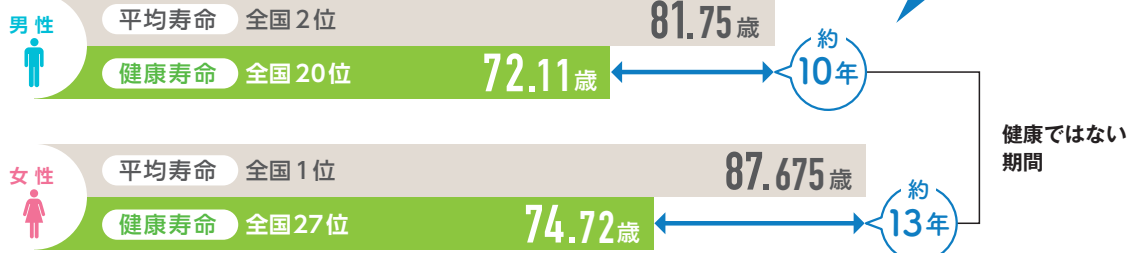
厚生労働省の調査で「健康上の問題による日常生活への影響はない」と答えた方の割合を他県と比べると男女共に年々順位を落としている長野県。直近の調査ではついに全国平均を下回りました。

■ 長野県民の健康寿命（厚生労働省平成28年国民生活基礎調査より）

男性	全国 72.14	女性	全国 74.79
	長野県 72.11 [順位] [20位]		長野県 74.72 [順位] [27位]

※厚生労働省では、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を「健康寿命」と定義し、国民生活基礎調査や要介護度を活用した3つの算定方法を示しています。

長野県の
平均寿命と
健康寿命の差



第 1 章

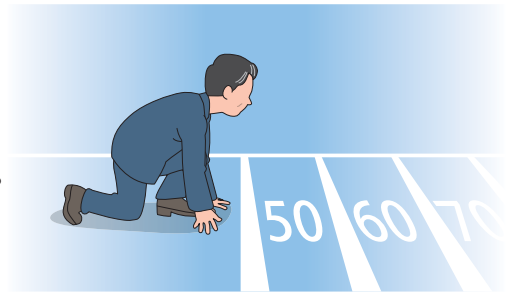
50代をとりまく病気の現状



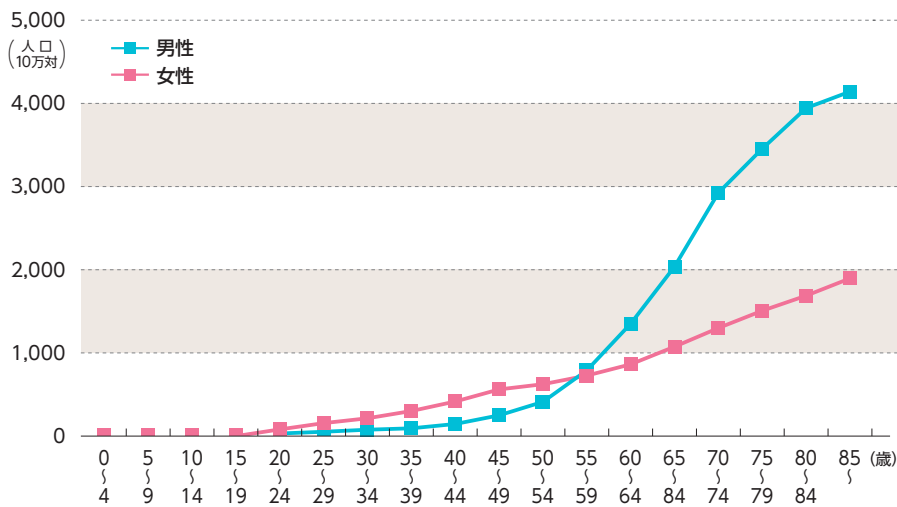
50代から急増する病気

50代は、これまでの不摂生な生活が病気として体に現れ始める年代です。命取りにもなりかねない心筋梗塞や脳卒中も、50代から急増します。

女性の場合、50歳前後になると女性ホルモンの減少により、更年期障害の症状が現れ、骨粗鬆症や動脈硬化のリスクもはね上がります。この年代の女性はとくに、食事や運動などの生活習慣に注意が必要です。50から始める健康な体づくりを、今から考えてみましょう。



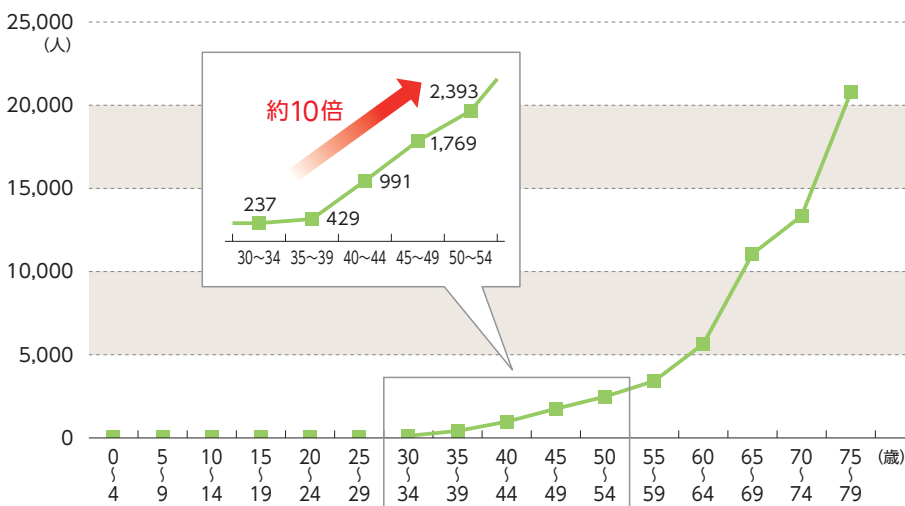
● がんの年齢階級別罹患率 (2015年)



(国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」より)

タバコ、アルコール、高脂肪食、紫外線などさまざまな原因で発症する「がん」。治療法は、手術、抗がん剤、放射線治療などがあり、状態によっては通院で治療を受けることもできます。左の図をみると、特に男性は、50代から増え始めます。

● 心疾患による年齢階級別死亡率 (人口10万対・2017年) ※高血圧性を除く



(厚生労働省「平成29年 人口動態統計年報 主要統計表(死亡)第2表 死因順位(第10位まで)別にみた年齢階級別死亡数・死亡率(人口10万対)」より)

心臓に何らかの障害が起こり、血液の流れが悪くなって引き起こされる病気、「心疾患」。代表的なものが虚血性心疾患(狭心症、心筋梗塞)で、生活習慣病のひとつとされています。胸の痛みが主な症状で、特に心筋梗塞は命に関わる危険な病気です。厚生労働省の調査によると、心疾患による死亡率は、50~54歳は30~34歳の約10倍という結果が出ており、年齢が上がるにつれてリスクが高くなることが分かっています。

50代は健康のターニングポイント

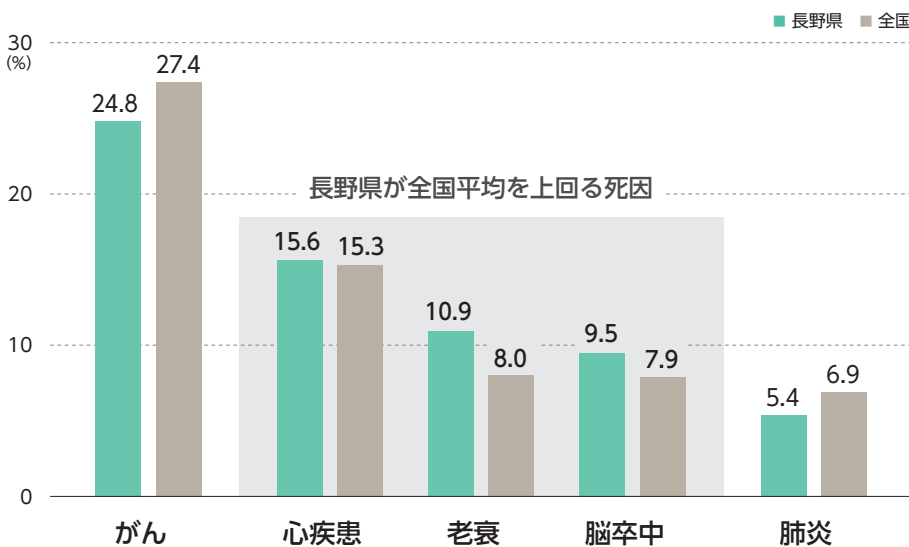
50代になるとさまざまな病気にかかりやすくなります。「がん」「心疾患」そして「脳卒中」。いずれも生活習慣との関連が疑われ、健康的な習慣を身につけることである程度予防する事ができます。

長野県民の健康が危ない!

全国トップクラスの平均寿命を誇る長野県民の健康が損なわれています。
 健康寿命は必ずしも上位ではなく、一人当たりの医療費も増加傾向。
 健康づくりの重要な要素である健康診断の受診率は
 現役世代である40～50代に比べて退職後の60～74歳は低いなど、
 人生100年時代と言われる中、
 健康で幸福なセカンドライフの実現が危うくなっているのです。



● 平成30年の全死亡に占める死因別死亡数の割合、長野県と全国の比較

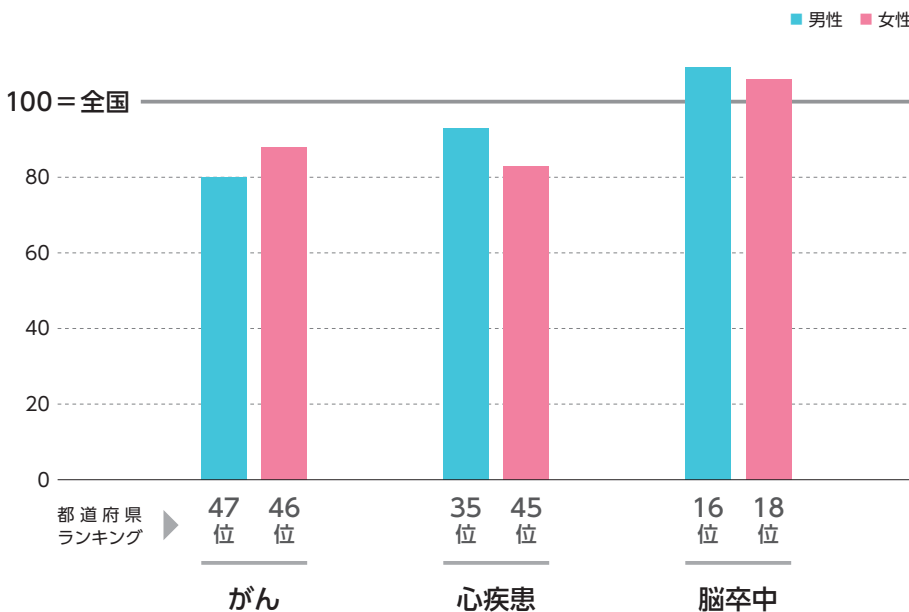


死亡原因の半数以上が生活習慣病関連！
 長野県では脳卒中をはじめ、3つの項目で全国平均を上回る死亡率になっています。

(厚生労働省「平成30年人口動態調査」)

● 3大死因別年齢調整死亡率[H27]の対全国比(全国=100)

※年齢構成の異なる地域間で死亡の状況を比較できるように補正した死亡率

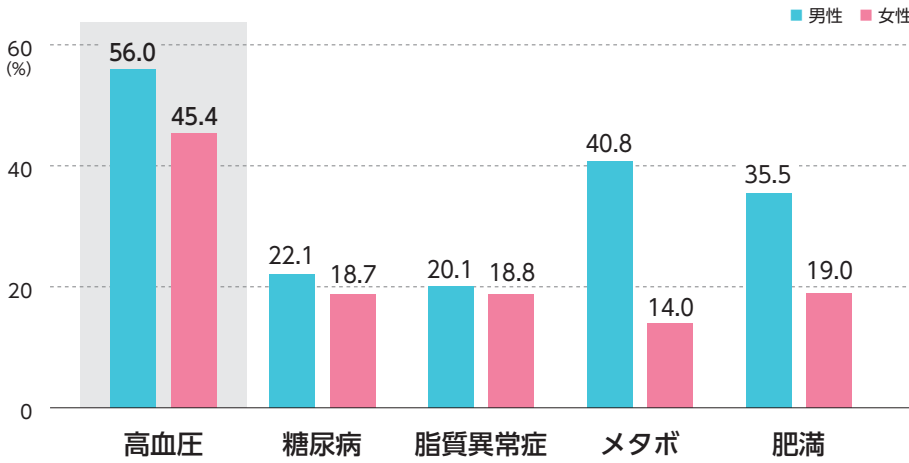


年齢調整死亡率では、男女ともに「脳卒中死亡」が全国と比べ高く、長野県民の健康増進には「脳卒中予防」が肝要である事がわかります。

(厚生労働省「平成27年都道府県別にみた死亡の状況」)

長野県民の健康が危ない!

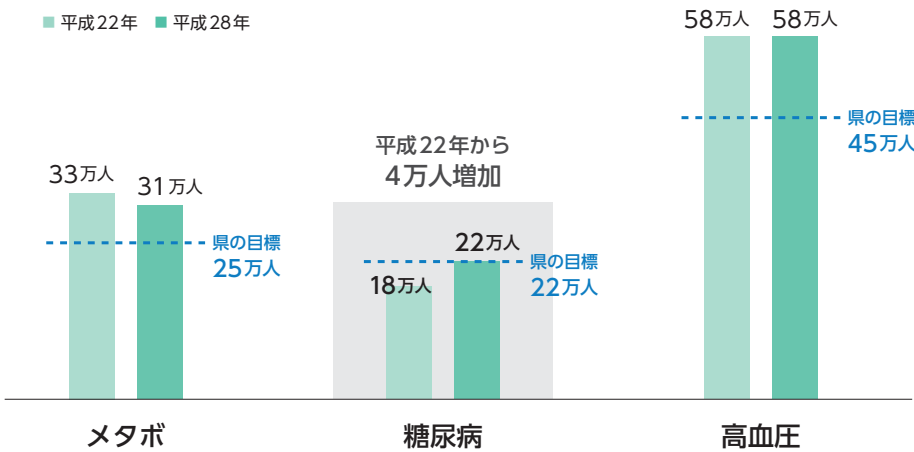
● 生活習慣病及び肥満の状況 (20歳以上)



脳卒中や心疾患などの重大な病気につながる危険がある「高血圧」。成人男性の56%、女性の45.4%が該当者及び予備群です。

(県民健康・栄養調査)

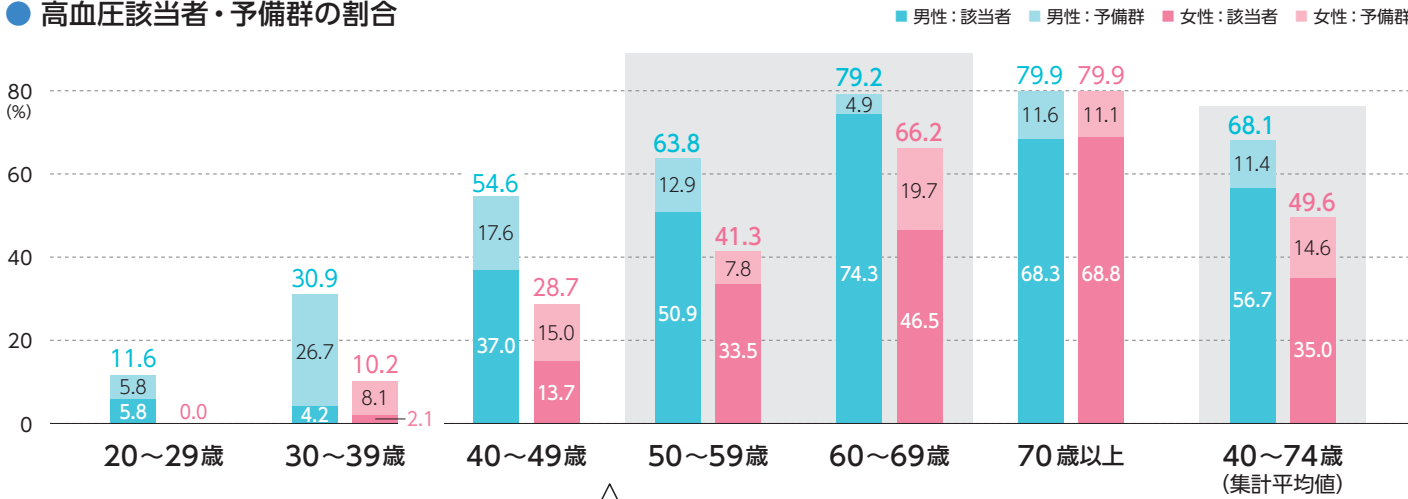
● 長野県における40～74歳の生活習慣病推計数(万人)



糖尿病該当者及び予備群が4万人増加!
糖尿病はこれ以上増やさないことを、メタボと高血圧は減少させることを県の目標としています。

(県民健康・栄養調査)

● 高血圧該当者・予備群の割合



男性・女性ともに70代をピークとして高血圧該当者・予備群が年々増加。
40～74歳の平均値では男性の68.1%、女性の49.6%が該当者・予備群です。

(県民健康・栄養調査)

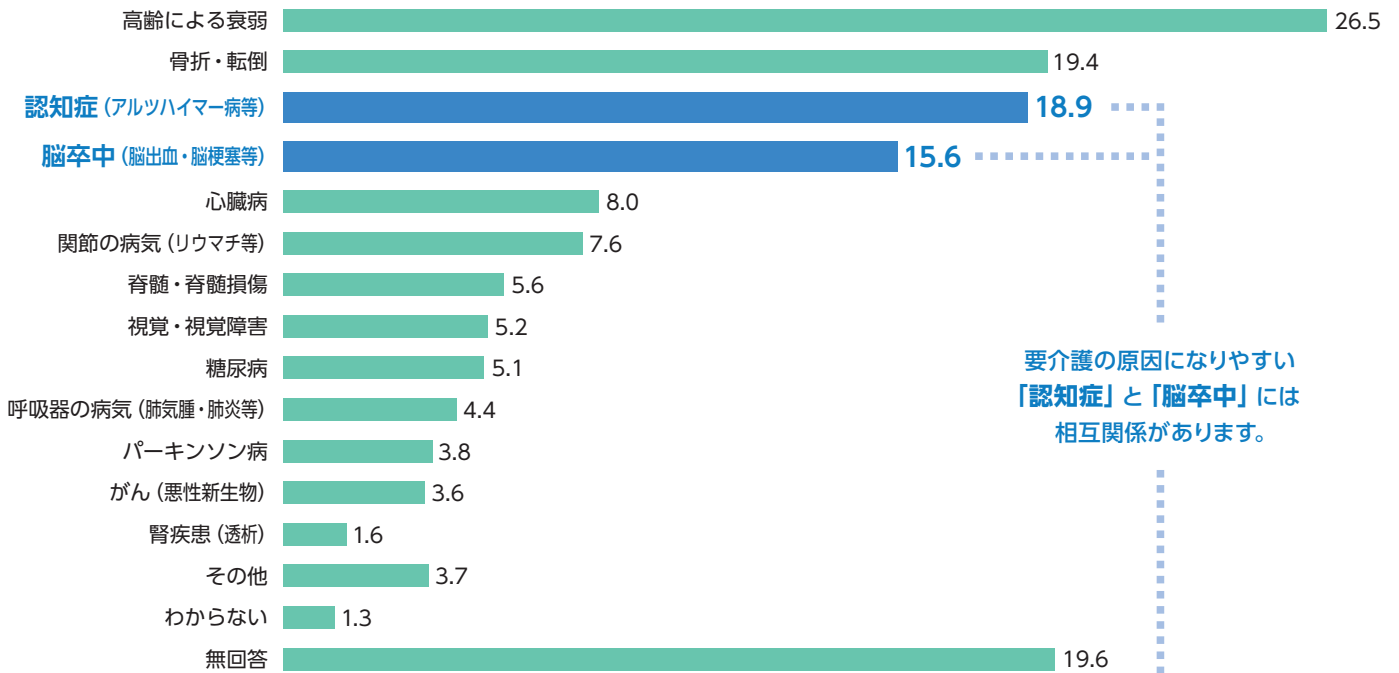
長野県民の健康が危ない!

生活習慣病 → 脳卒中 → 認知症で要介護!?

厚生労働省の全国調査によると、要介護の主原因は「脳卒中」が最も多く、「認知症」「高齢による衰弱」が続きます。長野県の調査とは割合が異なりますが、本県でも主原因になっています。さらに、高血圧(生活習慣病)から発症する脳卒中と、要介護の原因になりやすい認知症には相関関係があり、生活習慣病を起因として要介護状態になる方が多くいらっしゃいます。

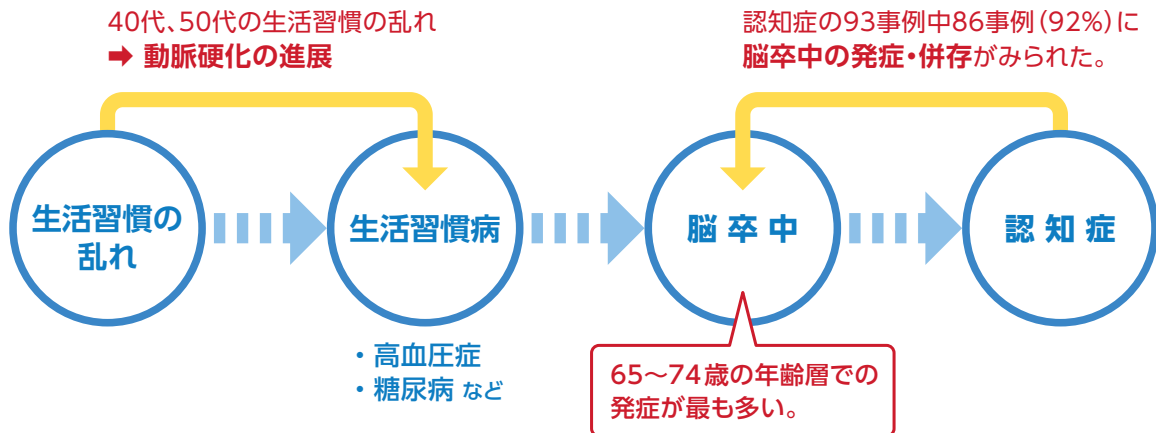
● 長野県における介護・介助が必要になった主原因(複数回答、%)

(長野県「令和元年居宅要支援・要介護認定者等実態調査」)



要介護の原因になりやすい「認知症」と「脳卒中」には相互関係があります。

700事例(65~86歳)の分析より



(長野県「R2.3月医療費適正化推進分析事業報告書」)

認知症を伴う要介護のリスクが高まる50代の今から、生活習慣病の予防や治療を。

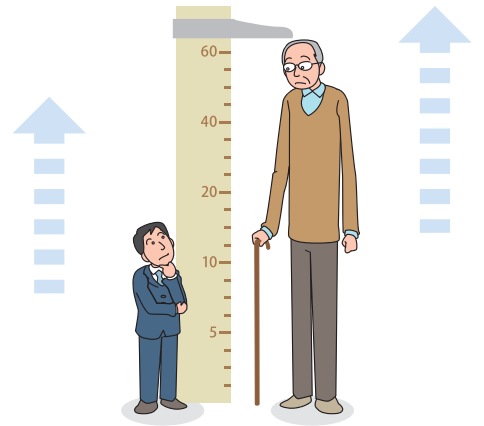
第2章

急増する医療費と高額な介護費

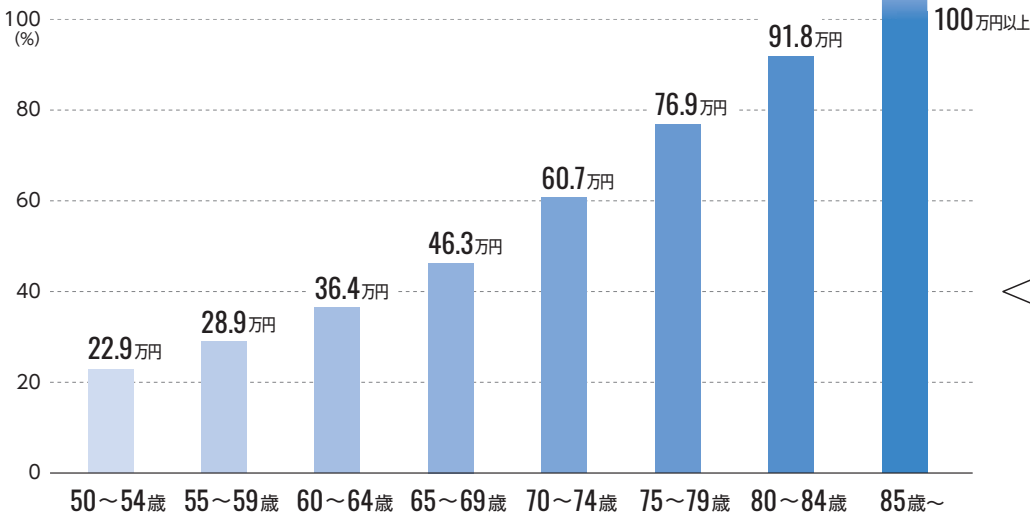


年齢を重ねるごとに高くなる医療費

長寿・高齢化する日本社会にあって、
 年齢とともに増大する医療費が大きな社会負担になっています。
 厚生労働省の調査によると、人口一人当たりの国民医療費は65歳未満の
 18万7,000円に対し、65歳以上は73万8,300円と大きな開きが。
 医療費は今後も増え続けることが予想され、
 セカンドライフの大きな足かせとなっています。



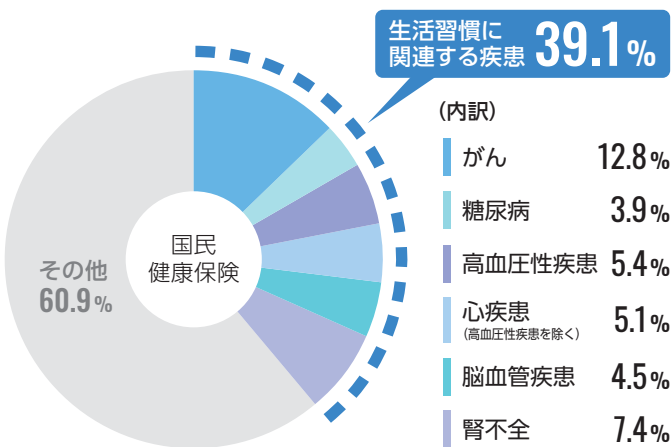
● 年齢階級別の1人あたり年間医療費



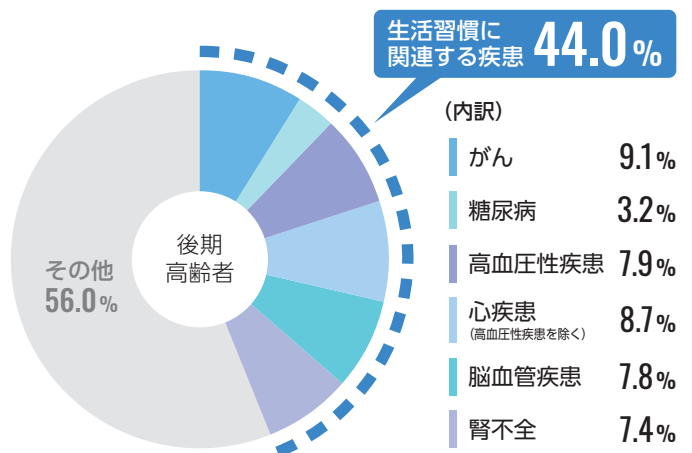
60歳を過ぎると
 医療費が急激に増加。
 60歳代で約40万円、
 70～74歳で約60万円、
 75～79歳で約77万円と
 どんどん高くなります。

(厚生労働省 年齢階級別1人あたり医療費(平成29年度) ※厚生労働省において「医療費給付実態報告」等より作成)

● 国民健康保険被保険者(退職者等)の医療費



● 後期高齢者の医療費

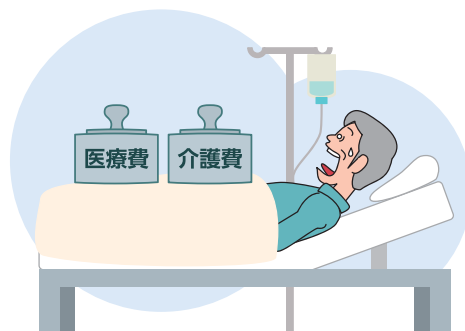


国民健康保険被保険者(退職者等)と後期高齢者では、
 生活習慣と関連が深いと考えられる疾患にまつわる医療費が全体の4割を占めています。

(長野県国民健康保険団体連合会「疾病分類統計」(平成29年5月診療分(6月審査分))より)

脳卒中と糖尿病による大きな負担

脳卒中の後遺症状態にある患者は、医療費に加え、高額な介護費まで必要になります。また、糖尿病による医療費は、合併症の発症、重症化の進展により大きくかかり続けていきます。脳卒中、糖尿病ともに生活習慣病からの発症が多い病気です。将来の医療費や介護・介助費の負担を減らすためには、生活習慣病の予防や早期の治療が大切です。



脳卒中

脳梗塞や脳出血の後遺症状態にある、長野県在住で65～86歳の患者の医療費・介護費について700事例分析したところ、約180万円から225万円と高額になっていることがわかりました。さらに、要支援・要介護の状態が重症化するにつれて、医療費と介護費は増加する傾向にあります。

● 脳梗塞後遺症の状態にある患者の医療費・介護費

	平均医療費	平均介護費	計
男性	約42万円	約142万円	約184万円
女性	約51万円	約174万円	約225万円

● 脳出血後遺症の状態にある患者の医療費・介護費

	平均医療費	平均介護費	計
男性	約59万円	約123万円	約182万円
女性	約55万円	約162万円	約217万円

(長野県「R2.3月医療費適正化推進分析事業報告書」)

糖尿病

糖尿病による医療費は、投薬の有無はもちろん、薬の種類から人工透析まで、身体の状態や通院回数などにより大きく異なります。初期では自覚症状がとぼしく、神経障害、網膜症、腎症などの重大な合併症をおこしてから判明する事があるため、定期的な健康診断で自身の状態を把握する事が肝要です。

● 受診のみ(食事と運動療法だけ)で投薬がない場合

1回の費用の目安。糖尿病の薬を処方されていない方が受診(検査と診察)した場合。

診察など	6,520円
------	--------

● 受診と経口薬(2種類)を処方されている場合

1月の費用の目安。内服薬の種類が複数の場合は、薬の種類・量・内服回数によって変動があります。

診察など	7,200円	薬代など	6,160円
------	--------	------	--------

● 受診と経口薬(1日1種類)+インスリン療法(1日4回)+血糖自己測定(月60回以上)をしている場合

1月の費用の目安。インスリン自己注射治療が始まり、自己血糖測定も開始された場合。

診察など	23,000円	薬代など	16,400円
------	---------	------	---------

● 人工透析の場合

1月の費用の目安。人工透析が開始されると、通常4～5時間、週3日の通院が必要になります。

透析費用など	約400,000円
--------	-----------

(国立国際医療研究センター「糖尿病情報センターホームページ」)

(日本透析協会「医療費実態調査報告」)

生活習慣病の予防で医療費を減らし、豊かなセカンドライフを楽しみましょう。

第 3 章

今から始める健康づくり



定期健診を受けましょう

～まずは自分の健康状態を知ることから～

病気になれば多くの時間と治療費が必要に！健診を受けることで、結果的に時間とお金の節約につながります。忍び寄る病魔からご自身を守るためにも、まずは健康状態を把握しましょう。

退職後は、所属企業等が加入する健康保険（社保）を任意継続しない限り、お住まいの市町村が運営する国民健康保険（国保）に加入します。

国保では、安価な健康診査や人間ドック等の受診料補助など様々なサービスを提供していますので、これを活用して予防・早期発見を実現してください。



国民健康保険で受けられる健康診査

国民健康保険による健診や各種補助は市町村を通じて行われます。

受診費用や補助内容等は市町村によって異なりますので、詳しい内容はお住まいの市町村の担当課等でご確認ください。

特定健診

(40歳～74歳対象)

※75歳以上の方は
後期高齢者医療制度の
対象となります。

メタボリックシンドロームに着目した健康診査です。市町村が指定した日時・会場で行われる集団健診と、対象者に受診券が配布され指定医療機関で受診するタイプがあります。

健診内容①	問診・身体測定・尿検査・血液検査・血圧測定等（受診者全員実施）
健診内容②	心電図検査・眼底検査・貧血検査等（任意または医師による判断）
受診料金 (自己負担額)	市町村により無料～数千円など（健診内容②は別途費用が必要な場合あり）

特定保健指導

特定健診の結果、メタボリックシンドロームのリスクが高い方に特定保健指導のご案内が行われます。対象者ご自身が、生活習慣を振り返り、改善するための計画をたて、実践できるよう専門職がお手伝いします。

人間ドック・ 脳ドック等の 一部補助

特定健診を受診せず、人間ドックや脳ドックの受診を選択された場合、受診料の一部が補助される制度もあります。特定健診の範囲外となる検査やより詳しい検査を受けることができます。

人間ドック検査内容	問診、身体計測、診察、尿・便検査、胸部検査、胃部検査、循環器検査（眼底検査含む）、超音波検査、血液検査など
脳ドック検査内容	問診、身体計測、診察、循環器検査（眼底検査含む）、脳機能検査（頭部MRI・MRAなど）、尿検査、血液検査など
補助額	日帰り 15,000円、1泊2日 20,000円など市町村によって異なります ※受診医療機関から別の専門医での受診を案内された場合、別途必要になった検査費用は受診者負担になる場合があります

※通院中の方も特定健診の対象者となります。主治医と相談のうえ、健診は毎年受けてください。

自身の健康状態を定期的に把握して
維持・改善に向けた計画をたてましょう。

糖尿病はなぜ怖いのか

長野県の調査では、40～74歳男性の26.7%、女性の20.6%は糖尿病該当者または予備群であることがわかりました。

この数値は平成22年時点と比べ男性は6.5%、女性は3.4%増加しています。

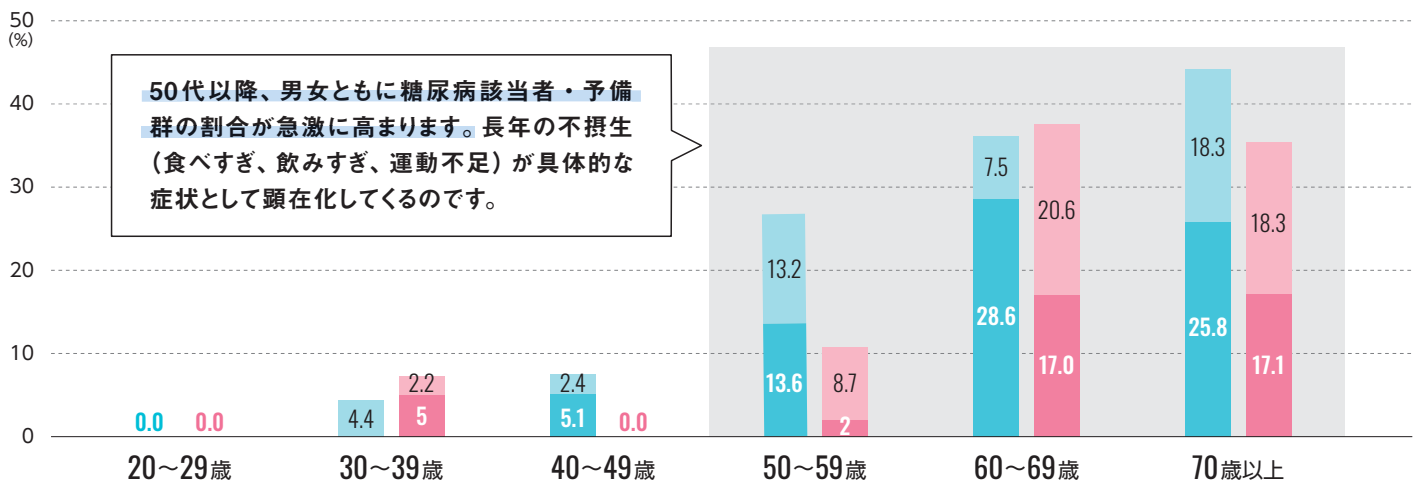
また、糖尿病は全身に症状が現れる合併症が特徴で、特に三大合併症と呼ばれる網膜症、腎症、神経障害は、QOL※を著しく低下させる失明、腎不全、しびれなどの重篤な症状に直結します。

※QOL (Quality of Life) = 「生活の質」と訳されることが多い。



● 長野県の糖尿病該当者・予備群の割合

■ 男性：該当者 ■ 男性：予備群 ■ 女性：該当者 ■ 女性：予備群 (県民健康・栄養調査)



50代以降、男女ともに糖尿病該当者・予備群の割合が急激に高まります。長年の不摂生(食べすぎ、飲みすぎ、運動不足)が具体的な症状として顕在化してくるのです。

中途失明原因の第3位

糖尿病性網膜症

高血糖の悪影響を受けて網膜の血管が傷つき、視力低下が現れる病気です。成人の失明原因第1位は緑内障ですが、糖尿病性網膜症も第3位と大きなリスクがあります。

治療方法

初期の段階では糖尿病と同じく、血糖コントロールが治療の基本です。しかし、視力低下などの症状が進行すると手術が必要となり、最悪の場合失明を招きます。**早期に発見し、治療を始めれば進行を抑えることもできますが、初期段階では自覚症状がないため特に注意が必要です。1年に1回は眼科を受診しましょう。**

生涯にわたる人工透析が必要に

糖尿病性腎症

毎年約38,000人が新たに人工透析を受ける日本。そのうち、糖尿病性腎症が原因の約4割を占めています。病状が進むと浮腫(むくみ)、尿量の減少、だるさ、食欲低下、貧血などの症状が現れます。

治療方法

初期の段階では血糖コントロールや脂質管理を行います。重症化して人工透析が必要になると、1回につき4～5時間かかる治療を週3回程度、生涯にわたって受け続けなければなりません。網膜症と同様に**初期には自覚症状がないため、定期的な健診で表に表れない異常を把握し、生活改善に取り組むことが大切です。**

手足のしびれや痛みが常態化

糖尿病性神経障害

神経障害は早期から自覚症状が現れやすい合併症です。痛みなどを感じる感覚神経、筋肉を動かす運動神経、心臓や胃腸の働きを整えたり血圧や発汗をコントロールする自律神経の3つに障害がおこります。

治療方法

他の合併症と同様に血糖コントロールと生活習慣の改善を行います。比較的初期に症状が現れますので、この段階で適切に治療しましょう。**放置したり、市販薬に頼って自己療法を続けていると病状を悪化させ、後戻りできなくなってしまいます。怪我に気付かないほど感覚が鈍り、壊瘍を起こして足の切断に至ることもあります。**

(参考：糖尿病情報センター)

生活習慣の改善と定期健診で予防と早期発見に努めましょう。

生活習慣病を予防する運動と食生活

～減塩と低栄養予防～

普段から元気なからだを動かすことで糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ※、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。食生活においても減塩に気を配り、健康な食事を心がけましょう。

※ロコモ＝ロコモティブシンドローム。骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり介護が必要となる危険性が高い状態を指しています。



運動 「ずく」だして健康と長寿を手に入れよう

長野県は“しあわせ信州”を合言葉に、“健康長寿世界一”を目指しています。年代を問わず、健康で元気なからだを作り、今よりも少し「ずく」を出し、まずは10分(1,000歩)さらに15分(1,500歩)余分なからだを動かすことが重要です。右のチェック表で運動に関する今のあなたを把握してください。

CHECK!

- 日頃からこまめに動いている
- 週1回以上、スポーツや体づくり運動を楽しんでいる
- 家族や仲間を誘ってからだを動かしている

チェックが **0** のあなたは

気づく “小ずく”を出しましょう

「小ずく」も積もれば「ずく」になる。今の生活を振り返って「小ずく」を出す工夫をしましょう。

- コタツから出ておっくうがらずに立ち上がりましょう
- 掃除はこまめにやりましょう
- 買い物は見て歩いて探しましょう
- 散策で信州の四季を楽しみましょう

チェックが **1** のあなたは

動く 今より10分多く動きましょう

今より「ずく」を出して、少しでも長く、少しでも元気なからだを動かしましょう。

- 子どもたちの見守り隊として登下校を一緒に歩きましょう
- CM中を運動タイムにしましょう
- いつでもどこでもウォーキング
- 農作業も良い運動に
- レクリエーションやスポーツを楽しみましょう

チェックが **2** つ以上のあなたは

広める 仲間にも広めましょう

「ずく」を出して仲間を増やしましょう。

- 仲間を誘って健康づくりの知識を学びましょう
- ウォーキング大会やスポーツイベントに参加しましょう
- 地域のスポーツ活動に参加し、盛り上げましょう
- 近所・地域の雪かきに参加しましょう

からだを動かすことの効用

糖尿病

血液中の糖(血糖)が筋肉内に取り込まれ、血糖値が下がります。また、血糖値を調節するインスリン感受性が活性化し、血糖値が良好に保たれます。

脳卒中

脳内の血管の硬化を防ぎ、弾力性のある血管を維持することができます。血圧が高めの方は日々血圧を測り、注意をしましょう。

ロコモティブシンドローム

日常生活の不活動が一因となって起こる「生活機能低下」を防ぐことができます。腰・膝などの関節を動かす筋肉を鍛え、維持することができます。

メタボリックシンドローム

体を動かすエネルギー源として、まず内臓脂肪が使われるため、生活習慣病に大きくかかわる内臓脂肪肥満を防ぐことができます。

心臓病

動脈硬化を防ぐHDL(善玉)コレステロールを増やし、心臓の筋肉に血液を送る冠状動脈などの血管の硬化を防ぎ、血流を良くし、心臓の動きをスムーズにします。

がん

運動によるホルモン分泌液が、将来がんになる前がん細胞の発生と成長を抑制し、がんの発症を抑制します。

うつ

運動による脳神経細胞の活性化は、脳内の快樂物質の分泌を促し、イヤなことを忘れさせてくれます。


介護予防

自分のことは自分でやる。その力を身につけることができます。また、からだを動かすことは大脳を刺激するため、認知症予防にも役立ちます。

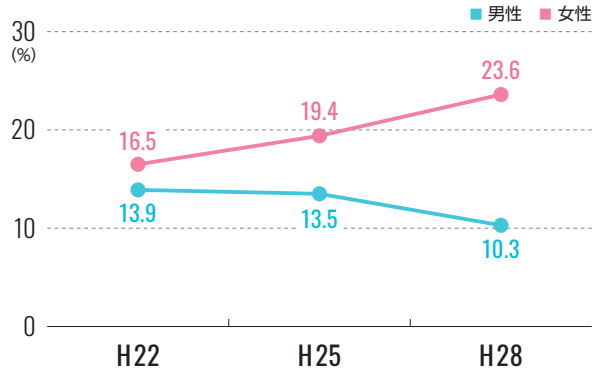
食生活 シニア世代の食生活の注意点は「低栄養予防」

ライフステージの変化に伴って食生活の注意点も変化します。シニア世代になると、食欲の低下や加齢による変化によって、必要な栄養が足りていない「低栄養」の状態に陥りやすくなります。バランスのとれた食事をしっかり食べて、低栄養を予防しましょう。

シニア世代(女性)は低栄養傾向の人が増えています！



● 低栄養傾向の割合 (65歳以上者のうちBMIが20以下の人)



年	男性 (%)	女性 (%)
H22	13.9	16.5
H25	13.5	19.4
H28	10.3	23.6

低栄養傾向の判定

要介護状態に陥るリスク等が高まるBMI(体格指数)の値として20以下

現在の状態を「BMI」でチェックしてみましょう


現在の身長は _____ cm (_____ m)

現在の体重は _____ kg

BMI : 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m) = _____

目標 BMI	40歳代	50～64歳代	65歳代以上
	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

(日本人の食事摂取基準2020)



副菜

身体の調子を整える
野菜・きのこ・海藻などを使った料理

主食

エネルギー源
ご飯や麺など

主菜

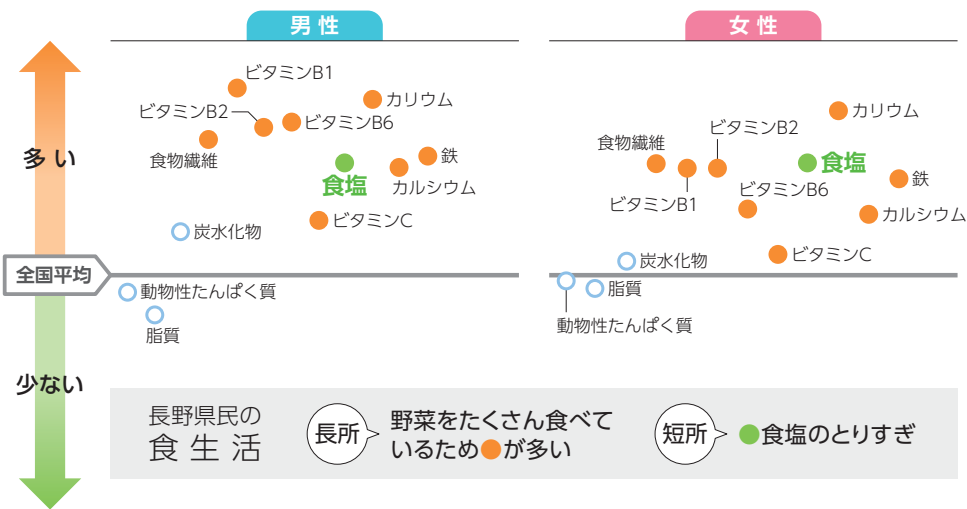
筋力維持に重要
たんぱく質を多く含む「肉」「魚」「卵」「大豆」を使った料理

低栄養予防のためにはバランスのとれた食事が不可欠です

まずは3食しっかり食べましょう

食生活 減塩でもっと健康的な食事に

● 1人1日当たり栄養素摂取量の長野県と全国の比較



● 多いほうが望ましい栄養素
● 少ないほうが望ましい栄養素

長野県民の食生活は全国に比べていろいろな栄養素をしっかりとしている一方で、食塩に関してはとりすぎている短所があります。食塩を多くとると、高血圧や脳血管疾患(脳卒中)のリスクを高めます。長野県民の脳血管疾患の死亡率を見ると全国平均よりも高くなっています。脳血管疾患は、高齢者の要介護状態の要因にもなるため予防することが大切です。

減塩は日頃のちょっとした工夫から

- 小さいころからうす味に ● 加工品やパンにも隠れた塩分があります
- 調味料は味をみてからかけましょう ● 具だくさんの汁物にしましょう



食塩は1日
男性7.5g未満、女性6.5g未満が目標です。

(日本人の食事摂取基準2020)

「フレイル」をご存知ですか？

年齢を重ねることにより、心と体の動きが弱くなってきた状態のことを「フレイル」といいます。フレイルの状態をそのままにしておくと、心身の機能がさらに低下して健康障害を招きやすくなります。高齢者の健康づくりは、心身の変化に対応して生活習慣の改善に取り組むことが大切です。フレイルを予防し、健康寿命の延伸を目指しましょう。



フレイル対策の4本柱 栄養・運動・社会参加・健康管理はフレイル対策の4つの柱です。

● 栄養・口腔

まずは3食しっかり食べましょう。

低栄養予防のためにはバランスのとれた食事が不可欠です。毎日の食事で筋肉のもとになる肉・魚・卵・大豆製品などのたんぱく質を取ることが大切です。また、骨を強くする牛乳や乳製品もとりましょう。

食事のバランスを簡単にチェック

1日のうち1回でも食べたらチェック。チェックがつかない食品が多い場合は要注意！すべての項目にチェックがつくように心がけるとバランスのとれた食事が実践できます。

- 肉類 魚類 卵類 牛乳・乳製品
- 大豆・大豆製品 緑黄色野菜
- 芋類 果物 海藻類 油脂類

しっかり噛んで安全に飲み込みましょう。

定期的に歯科受診し、しっかり噛める口を維持しましょう。口腔体操、音読、おしゃべり、カラオケなどは、口の働きを保つのに効果的です。

● 社会参加・こころ

楽しく外出できるよう 心身を健やかな状態に保ちましょう。

社会参加は、フレイルの予防のカギ。買い物や散歩、通院など家の外に出ることは、身体の活動量を増やし、人との会話や交流も生まれます。趣味関係のグループ、スポーツ、地域活動やシニア大学などに参加するなど自分に合った活動を行うことが大切です。

● 運動

適度な運動で筋力の低下を防ぎましょう。

- 日常生活のなかでおっくうがらず、「小ずく」を出して、こまめに体を動かす工夫をしましょう。
- 65歳以上の方は健康を維持するために、1日40分を目安に体を動かしましょう。今より10分多く歩くことで、歩数も1,000歩から1,500歩増加します。
- 筋力トレーニングやスポーツなどが含まれるとなお効果的です。筋力トレーニングは、筋肉や骨を鍛えるのに効果的です。転倒や骨折のリスクが少なくなります。
- 運動は、仲間と楽しくワイワイやることで心も体もリフレッシュします。

〔すぐだすガイド(長野県身体活動ガイドライン)引用〕



長野県PRキャラクター「アルクマ」
© 長野県アルクマ

● 健康管理

自分の体の状態を知りましょう。

健康診断は、生活習慣病の発見や重症化の予防のために年1回は受けましょう。体重や血圧でも体の状態がわかります。体の状態に合わせ健康づくりを行い、かかりつけ医などの専門家からアドバイスをもらいましょう。

疾病管理

病気がある人は、定期的な受診や保健指導を受け重症化を防ぎましょう。

第 4 章

健康達人の履歴書



コミュニティ活動と 定期健診で心身ともに充実



お話をうかがった
達人

桑野 康夫 さん (67歳)

「ながの男の脳鳴倶楽部」総合プロデューサー



地域活動を通じて知り合った仲間と、男性だけのクラブ活動「男の脳鳴倶楽部」を立ち上げ。現在は脳鳴倶楽部とソフトバレー、趣味のカラオケ、福祉施設での週3日のパート勤務など、充実した毎日を送っていらっしゃいます。

活動履歴

退職前

長野市の企業で営業職を30年、定年退職までの5年間は企画職として勤務。
長野県クラブユースサッカー連盟会長なども歴任。

活動①

2016年、63歳から週3日勤務に。これを機に、かねてより興味があった地域活動を志す。
奥様の後押しもあり、長野市の三陽保健福祉センター内「かがやきひろば三陽」で開催されている
生きがいづくり講座「かがやき男塾」を受講。

活動②

2017年、「男塾」12人の仲間と男性だけのクラブ活動「男の脳鳴倶楽部」
を設立。警察署や企業、ダムの見学や、カラオケ、マージャンなど、
“会員がやりたい事をする”活動を月5日以上実施。
ボランティア活動にも力を入れ、
令和元年の千曲川氾濫時には支援物資の仕分作業を担当。
活動拠点の三陽保健福祉センターに併設されている三陽デイサービスを中心に、
福祉施設で演歌や替え歌、脳トレクイズなどの訪問活動にも力を入れる。

活動③

ボランティア活動が縁で三陽デイサービスの
送迎運転手兼介護員として週3~4日勤務。

活動④

かがやきひろば三陽で紹介された、長野県長寿社会開発センター“長野県シニア大学専門コース”の
「コミュニティデザインコース」を2019年2月卒業。シニア地域プロデューサーを修得。

活動⑤

奥様に誘われて始めたソフトバレーや、脳鳴倶楽部外でもカラオケレッスンをするなど様々な活動を行っている。



地域活動を始めた事で様々な出会いに恵まれ「明るく 楽しく 面白く」の充実した日々を実現

達人に聞く健康の秘訣！

健康管理

毎年の「人間ドック(特定健診)」、3ヶ月ごとの「歯科健診」、毎月の「眼科検診(白内障)」を受診。塩分控え目、サキベジなど、食事にも注意。退職後、家族の朝食担当になった事で早起きするように。

体調

30代の時に肺炎になって以来大病はなく、現在は持病や薬の服用もなし。何より好きな事、やりたい事ができているので、リラックスした生活リズムでストレスフリーの楽しい毎日。

運動

毎週ソフトバレー活動。脳鳴倶楽部でも月1回卓球や体操を実施。その他、毎日の入浴時に踵上げとひじ曲げを一緒に行う運動を108回、ウエストひねり左右40回ずつ。

現役世代の方に
ひとこと

今の充実した生活は、退職前から退職後の自分について考えていた事が生きています。退職後に「今日行く(教育)ところがある、今日用(教養)がある、貯筋(貯金)する」ことを意識したライフスタイルがおすすめです。

地域に求められる 忙しい毎日こそ健康の秘訣



お話をうかがった
達人

黒沢 勝江 さん (76歳)

長野県食生活改善推進協議会長野支部長、須坂市食生活改善推進協議会会長

調理師として勤務された後、地域に貢献できる活動を探していた際に食生活改善推進員を紹介され現在に至る。その他にも仕事の経験を活かした食育ボランティアや趣味の版画など、びっしりと予定が書き込まれた手帳を携えて活動されています。

活動履歴

退職前

調理師として須坂市の学校や養護老人ホームの給食を担当。
保育園向け給食を担当した後、定年退職。

活動①

須坂市公民館で毎月1回開催されている学習や仲間づくりの場、「須坂市民学園」のクラブ活動でパソコンを習う。



活動②

パソコンクラブの仲間誘われ、食生活改善推進員として活動を始める。健康づくりのための研修会・学習会で学んだことを講演会・料理教室などの形で近所に伝える活動などに従事。
長野県のアンテナショップ「銀座NAGANO」で開催されたイベント「信州すざかの食文化を体験！～朝クラス～」で須坂産の食材を使った朝食を提供。
現在は長野県食生活改善推進協議会長野支部長と須坂市食生活改善推進協議会会長を兼務し、食生活改善の普及啓発に取り組んでいる。

活動③

(一財)日本食生活協会の郷土料理スペシャリスト(師範)に認定。須坂市でも栽培されているケールを使った料理教室などを開催。
他にも、「食の匠」として須坂の伝統料理「箱膳」などを伝える活動、須坂市内の全小3年生に食育の講座を行う「食ですこやか応援隊」、小学校の家庭科授業支援など、食にまつわる様々な活動を実施。

活動④

長年の趣味として版画に取り組む。月1回同じ趣味の仲間が集まり毎年作品展に出品。

現役時代の仕事を活かせる活動が地域にあり、地域に求められ、地域に貢献する

達人に聞く健康の秘訣！

健康管理

毎年「特定健康診査」を受診。食事は調理師時代や食生活改善推進員の活動で身についた減塩食が中心。好きな甘味は我慢せず食べている。

体調

健診結果でいくつかの項目は要観察になっているが、許容範囲という事でこれについての服薬等はしていない。令和2年に軽い脳梗塞をしたが、後遺症なし。

運動

運動は苦手で取り組んでいなかったが、脳梗塞を起こしてから有酸素運動の必要性を感じ、天気の良い日に朝9時半頃から1時間ほど、水筒を持ってウォーキングを楽しんでいる。

現役世代の方に
ひとこと

特に兆候もなく脳梗塞になりましたが、医師からは新型コロナウイルスの影響で活動が滞り、ストレスが溜まったせいではないかと言われています。セカンドライフでは自分の居場所やできる事を家庭外に持ち、楽しむ環境を作る事が大切だと思います。

第 5 章

相談窓口等のご案内



地域参加・健康づくり応援

～長野県は健康長寿をめざして地域づくり・健康づくりを応援しています～

● 長野県シニア大学

人生100年時代を迎え、いかに充実した「養生(よせい)」として生きるかが大きな課題になっています。長野県シニア大学は、シニア世代の多様な生き方、価値観を大切にしながら、自ら地域課題に気づき、学習を通して社会参加のきっかけをつかみ、卒業後は地域社会の一員として地域とかわる人材を育むことを目指しています。

シニア大学には、大きく分けて2つのコースがあります。生きがいつくり・仲間づくり・社会参加のきっかけづくりを目指す「一般コース」は、幅広い分野の学習ができるよう“教養講座”、“実技・選択講座”、“社会活動講座”を設けています。地域課題を的確に捉えそれを解決する専門的なスキルを持ったリーダーやプロデューサー的な人材の養成を目的とする「専門コース」では、創造的な生き方を目指す“ライフデザイン”、住民が主体的に活動する地域の形成を目指す“コミュニティデザイン”、地域課題解決のために社会的な起業を目指す“ビジネスデザイン”を学ぶことができます。

県内各地に10学部を設置(専門コースは長野学部のみ)。健康づくりから地域活性化まで、楽しく学んでいます。



グループワーク



教養講座

● 長野県シニア大学 概要

入学資格：概ね 50 歳以上の県内在住者の方

学習時間：一般コース 2年間(年間15日)

専門コース 1年間(35時間)

募集：毎年 2 月から

詳しくはお問い合わせください。

お問い合わせ 長野県シニア大学本部(公益財団法人 長野県長寿社会開発センター) Tel.026-226-3741 <https://nicesenior.or.jp/>

● 食生活改善推進員

昭和20年代、食糧が十分でなく栄養不足の中、高い乳児死亡率が問題になっていました。この頃より栄養改善の意識が高まり、保健所において栄養教室が開催されるようになりました。この参加をきっかけに、自らが健康生活の実践者となり地域の食生活改善に取り組むグループ、後の食生活改善推進員(以後、食改)が誕生します。昭和42年に長野県食生活改善推進協議会が設立し、“私達の健康は私達の手で”をスローガンに、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動を進めてきました。

平成22年、長野県が男女ともに平均寿命全国1位となった際はその活動が評価されました。しかし、依然として脳血管疾患死亡率が高く、食塩摂取量はトップクラスの多さです。より良い「信州の食」を次世代につなげ、“健康で長生き”を実現するために、食改の役割は重要度を増しています。

以前は女性だけの組織でしたが、平成24年度から男性の活動も始まっています。セカンドライフの地域貢献活動として、ぜひ皆さんのお力をお貸しください。



食生活改善推進員の講習会

● 食生活改善推進員の活動

- ・高校生への食生活実践講習会
- ・子どもたちへの食育活動
- ・フレイル予防研修会
- ・シニアの食への支援活動
- ・凍り豆腐普及講習会 など

お問い合わせ 長野県食生活改善推進協議会事務局(長野県健康福祉部 健康増進課) Tel.026-235-7116

相談窓口一覧

健康診断やご自身の健康について不安がある場合は、
お住まいの市町村の担当課にお問い合わせください。

市町村の窓口 [北 信]

市町村名	担当課	電話番号
長野市	国民健康保険課	026-224-7241
	保健所健康課	026-226-9961
須坂市	健康づくり課	026-248-9018
中野市	福祉課	0269-22-2111(内線 304)
飯山市	保健福祉課	0269-67-0727
千曲市	健康推進課 保健センター	026-273-1111(内線 2102)
坂城町	福祉健康課 保健センター	0268-75-6230
小布施町	健康福祉課	026-214-9107
高山村	村民生活課	026-242-1202
山ノ内町	健康福祉課	0269-33-3116
木島平村	民生課	0269-82-3111
野沢温泉村	民生課 保健衛生係	0269-85-3201
信濃町	住民福祉課	026-255-6820
飯綱町	保健福祉課 健康推進係	026-253-6841
小川村	住民福祉課	026-269-2323(代)
栄村	民生課 健康支援係	0269-87-3020

[2020.11.30 現在]

市町村の窓口 [東 信]

市町村名	担当課	電話番号
上田市	国保年金課	0268-75-6681
小諸市	健康づくり課	0267-25-1880
	市民課	0267-22-1700
佐久市	国保医療課	0267-62-3164
	健康づくり推進課	0267-62-3196
東御市	健康保健課	0268-64-8883
佐久穂町	住民税務課	0267-86-2527
	健康福祉課	0267-86-2528
小海町	町民課	0267-92-2525
川上村	保健福祉課	0267-97-3600
南牧村	住民課	0267-96-2211
南相木村	住民課	0267-78-1050
北相木村	住民福祉課	0267-77-2111
軽井沢町	住民課	0267-45-8540
	保健福祉課	0267-45-8549
御代田町	保健福祉課	0267-32-2554
立科町	町民課	0267-88-8407
長和町	こども・健康推進課	0268-68-3494
青木村	住民福祉課	0268-49-0111

[2020.11.30 現在]

市町村の窓口 [中 信]

市町村名	担当課	電話番号
松本市	[国保業務] 保険課	0263-34-3203
	[健診業務] 健康づくり課	0263-34-3217
大町市	市民課	0261-23-4400
塩尻市	健康づくり課	0263-52-0854
安曇野市	国保年金課	0263-71-2473
木曾町	保健福祉課	0264-22-4035
上松町	住民福祉課	0264-52-2825
南木曾町	住民課	0264-57-2001
木祖村	住民福祉課	0264-36-2001
王滝村	福祉健康課	0264-48-3160
大桑村	福祉健康課	0264-55-4003
筑北村	住民福祉課	0263-66-2111
麻績村	住民課	0263-67-4854(代)
生坂村	健康福祉課	0263-69-3500
山形村	住民課	0263-98-3112
	保健福祉課	0263-97-2100
朝日村	住民福祉課	0263-99-2540
池田町	福祉課 健康づくり係	0261-61-5000
松川村	福祉課	0261-62-3290
白馬村	住民課	0261-85-0715
	健康福祉課	0261-85-0713
小谷村	住民福祉課	0261-82-2582

市町村の窓口 [南 信]

市町村名	担当課	電話番号
岡谷市	医療保険課	0266-23-4811
飯田市	保健課	0265-22-4511
諏訪市	健康推進課	0266-52-4141(内線 591)
伊那市	健康推進課	0265-78-4111
駒ヶ根市	地域保健課	0265-83-2111(内線 334)
茅野市	健康づくり推進課	0266-82-0105
下諏訪町	住民環境課	0266-27-1111(内線 137)
富士見町	住民福祉課 保健予防係	0266-62-9134
原 村	保健福祉課	0266-75-0228
辰野町	住民税務課	0266-41-1111
	保健福祉課	0266-41-1111(内線 2124)
箕輪町	健康推進課	0265-79-3111
飯島町	健康福祉課 保健医療係	0265-86-3111
南箕輪村	住民環境課	0265-72-2106
中川村	保健福祉課 保健医療係	0265-88-3001(内線 27)
宮田村	住民課	0265-85-3183
松川町	保健福祉課	0265-36-7034
高森町	健康福祉課	0265-35-9412
阿南町	民生課	0260-22-4051
阿智村	民生課 保健センター係	0265-45-1230
平谷村	住民課	0265-48-2211
根羽村	住民課	0265-49-2111
下條村	福祉課	0260-27-1231
売木村	住民課	0260-28-2311
天龍村	住民課	0260-32-2001
泰阜村	住民福祉課	0260-26-2111
喬木村	保健福祉課	0265-33-5125
豊丘村	健康福祉課	0265-35-9061
大鹿村	保健福祉課	0265-39-2001(代)

お問い合わせ

長野県 健康福祉部 健康増進課国民健康保険室

〒380-8570 長野県長野市大字南長野字幅下692-2

電話 026-235-7090 (直通)

