

一人ひとりが健康長寿を目指す11(いい)目標!

フレイルとは…

加齢により筋力や心身の活力が低下した状態で。早めに対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、「元気で長生き」の生活の実現に向け、+1（プラスワン）活動として11（いい）目標「ご縁でつながめなの輪」の普及啓発に取り組んでいきます。新型コロナウイルス感染症の関係で、外出を控えている方もいると思います。外出を控えることで心身の活力が低下すると、不健康な状態やフレイルになる可能性が高まります。そこで、各分野での健康づくりのポイントを紹介します。

食

食の分科会の今年度の活動テーマは、(1)減塩の推進、(2)野菜摂取の推進、(3)フレイル予防の啓発です。毎日の生活を振り返って、少しずつ実行できそうなことから始めてみませんか。

普段の食事での「+1」～栄養成分表示をチェックしてみませんか～

2020年度から新たな食品表示制度が施行となり、原則すべての加工食品に食塩相当量等の5つの栄養に関する表示（栄養成分表示）が義務付けられています。買い物の際、食品の表示を確認して栄養素がどれくらい含まれているか、チェックしてみませんか？

食品の容器包装には以下の表示がつけられています。

栄養成分表示（100g当たり）	
熱量	454kcal
たんばく質	7.6g
脂質	13.6g
炭水化物	75.3g
食塩相当量	1.2g

【コラム】
栄養成分表示はこれまで推奨表示でした。また、販売された加工食品については食塩相当量ではなく、ナトリウム量が表示されています。食品表示法では、栄養成分表示が原則義務表示となり、食塩相当量を表示する必要があります。
※食塩相当量の換算式
食塩相当量（g）＝ナトリウム（mg）×2.54/1000

減塩対策では「食塩相当量」が重要！
（食塩摂取量（成人の目標値））
男性 7.5g/日、女性 6.5g/日

出典：日本人の食事摂取基準（2020年版）

一人ひとりが健康長寿をめざす

11目標



「ご縁でつながめなの輪」

- ご はん（食事）は3食 毎日食べる
- えん 塩分控えて 野菜はたくさん
- で できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠
- つ ついに決心 禁煙チャレンジ
- な なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙
- く グループで 職場で 地域で 取り組む 健康づくり
- ま また行こう あの人のいる 通いの場
- め めざせ 8020 持とう歯みがき習慣とかかりつけ歯科医
- な 仲間で声かけ 受けよう 健診（検診）
- の 飲む量と 飲む日を減らそう アルコール
- わ 若い時から しっかり動いて たっぷり筋力

*ご 縁…地域のつながり、家族のつながり、県民運動につながる。
*まめな…健康長寿

島根県・健康長寿しまね推進会議（平成30年2月）

運動

身体の状態をチェックしてみましょう!

- 片足で立ったまま靴下を履くことができない
 - 家の中でつまづいたり滑ったりすることがよくある
 - 手すりがないと階段を上ることができない
 - 15分（約1km）ほど歩き続けることができない
 - 横断歩道を青信号で渡りきれない
 - 2kg程度の荷物（1リットルの牛乳パック2個程度）を持って歩くのが困難
 - 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難
- ⇒ ひとつでも当てはまればロコモの可能性が有ります!

みなさんは普段、どのような運動をしていますか？

出典：公益社団法人 日本整形学会資料

ロコモ（ロコモティブシンドローム）とは？
加齢に伴う筋力の低下などにより移動するための能力が衰えた状態です。

無理なく、できることからスタート!

自宅で・・・

- ☆つま先立ちで料理や掃除機をかける
- ☆キビキビと掃除や洗濯をする
- ☆テレビを見ながら、ロコトレやストレッチをする など

職場で・・・

- ☆自転車や徒歩で通勤する
- ☆仕事の休憩時間から体を動かす
- ☆いつもより遠くのトイレを使う など

地域で・・・

- ☆地域のイベントに積極的に参加する
- ☆エスレバーターやエスカレーターを使わず、階段を使う
- ☆歩幅を広くして、速く歩く など

たばこ・アルコール

健康長寿しまねの活動の中でも、家庭内の受動喫煙や飲酒量の増加を心配する声が上がっています!

ご家庭の皆さんの、喫煙・飲酒について考えてみませんか？

新型コロナウイルス感染症のため、外出や外食を控えている方も多くいると思います。家庭で過ごす時間が増え、喫煙や飲酒の機会も変わってきているのではないのでしょうか。

わずかな受動喫煙であっても、たばこを吸わない人にとって、健康への悪影響があるとされています。ご家族の健康のためにも禁煙について考えてみませんか。



～受動喫煙による日本の年間死亡者数(推計)～
約1万5千人
（肺がん、虚血性心疾患、脳卒中による死亡）
出典：厚生労働省 喫煙の健康影響に関する検討会資料「喫煙と健康」

アルコールの飲み過ぎは肝臓や消化器など身体に様々な影響を与えます。適正な飲酒量を守る、週に2日休肝日をつくるなど、節度ある適度な飲酒について考えてみませんか。



～適正飲酒量～
1日あたり純アルコール量20g程度。
ビール（5%）だと500mlが目安。
※女性やお年寄り、この半分くらゐが適量です。
出典：厚生労働省「健康日本21（第一次）」「節度ある適度な飲酒」

家庭で過ごす時間が増える中、喫煙・飲酒について考えて、家族全員の健康へ一歩前進してみませんか。

歯科

マスクの下のお口はどうなっていますか？

マスクの下で口が開きっぱなしになっていませんか？口呼吸になると唾液が少なくなり、歯周病や虫歯になりやすく、口臭の原因になります。また、口の周りの筋肉が低下して「お口のフレイル（オーラルフレイル）」状態につながります。マスクの下では口を閉じるよう心がけましょう。

「お口チェック」をして、ひとつでも当てはまれば、まずは歯科医に相談してみましょう。

やってみよう! お口チェック

- 歯や歯ぐきで気になる部分がある
- むせたり、飲み込みで気になることがある
- 硬いものが噛み切りにくくなった
- 口の中が以前より乾燥している気がする
- かかりつけの歯科がない、定期的に通っていない

【お口のフレイルの始まりは?】

「お口のささいなトラブル」から始まります。舌が悪くなった、食べこぼしやわずかなむせ、噛めない食品が増えたなど、心身のフレイルにつながるといわれています。

心

こころ疲れていませんか？

新型コロナウイルス感染症の収束が見えない中、普段以上に心身に負担がかかっています。一歩立ち止まって、心の健康に目を向ける時間を作ってみませんか？

【自分の心の状態に気づくポイント】

1. 毎日の生活に充実感が無い
2. これまで楽しんでやっていたことが、楽しめなくなった
3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
4. 自分が役に立つ人間だと思えない
5. わけもなく疲れたような感じがする

出典：大野裕 厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転帰としての目標の予防システム構築に関する研究」報告書、H14

【周りの大切な人を助けるポイント】

気づく

- 「いつもと違う」に気づき、声掛け
- ・ 最近、眠れてる？
 - ・ 何か悩んでる？
 - ・ 力になれることないかな？

声掛け

話を聴く

本人の気持ちに寄り添いしっかりと話を聴きましょう。そして、早めに相談機関に相談するよう伝え見守りましょう。

つなぐ

あなたの思いやりのある行動が、大切な人の手助けになります