

地域包括支援センターだより

気持ちよく晴れ渡った青空と共に、夏がやってきました
 今月は生活習慣病の予防についてです



生活習慣病に該当する主な病気

がん、心疾患、脳血管疾患、高血圧、糖尿病、腎臓病、痛風、脂肪肝、アルコール性肝疾患、高脂血症、骨粗しょう症、慢性閉塞性肺疾患、肺気腫、歯周病、肥満、フレイルなど

生活習慣病の発症要因

一 遺伝要因
 加齢・遺伝子異常等

二 外部環境要因
 病原体・家庭や職場のストレス

三 生活習慣要因
 飲酒 喫煙 食生活の乱れ
 運動不足 眠れない

生活習慣病を予防する健康習慣 『一無・一少・三多』

一無
 いちも

禁煙 タバコを吸わない

一少
 にしょう

少酒 お酒を飲みすぎない
 少食 塩分控えて腹8分目

三多
 さんた

多動 十分身体を動かし良く歩く

多休 身体をしっかり休める
 ・体操、筋トレ各10分
 ・睡眠7〜8時間

多接 多くの人と交流し
 様々な物、事柄に
 興味を持って接し
 創造的な生活を送る



生活習慣病予防協会理事長
 池田義雄提唱

遺伝など自分ではどうにもならない要因もありますが、生活を振り返ってみましょう

生活習慣病のリスクをチェック

■ 生活 5個以上要注意

- 40歳以上である
- 20歳時より体重が10kg以上増えている
- お腹まわりがぼっこり出ている
- 大食漢である
- タバコを吸う
- お酒をよく飲む
- カラダを動かすのが嫌い
- 夜更かしが多く、睡眠不足である
- 多忙で休養が取れない
- ストレスがたまっている

■ 運動 3個以上要注意

- 運動不足だと実感している
- 1日の歩数は7,000歩未満が多い
- 移動には車をよく使う
- つい階段での移動を避けてしまう
- 継続して行っているスポーツはない

■ 食事 5個以上要注意

- ご飯やパンなど(炭水化物)の摂取量が多い
- 脂っこいものが好き
- ほぼ毎日間食をしている
- 深夜の時間帯によく飲食をする
- 朝食は食べたり、食べなかったり
- 早食い、ドカ食い、ながら食いが多い
- 濃い味付けが好みである
- 外食やファストフード、レトルト食品をよく利用する
- 甘い清涼飲料水をよく飲む
- 野菜や海草類の摂取量が少ない

※2つ以上の要注意が出たら、すでに予備軍の可能性あります。年に1回は健康診断を受け、数値異常が見つかったときは、医療機関へ受診し、生活習慣の改善に努めましょう。

年齢別カロリー摂取に関する考え方の「ギアチェンジ」

~50 55 60 65 70 75 80 85 90~(歳)

年齢別の
課題

過栄養、メタボ
予防

過栄養、低栄養
個別対応

低栄養、フレイル
予防

目的

生活習慣病予防

フレイル・サルコペニア 予防

栄養の
考え方

エネルギー制限
塩分・脂肪制限

ギア
チェンジ

適切なエネルギー
高タンパク・高ビタミンD

出所：政府「ニッポン一億総活躍プラン」フォローアップ会合資料

高齢者ケアに携わるすべての方へ「食べるにこだわるフレイル対策（東大

坂島勝矢）

葛谷雅文、維持新報

797「高齢者の栄養管理」引用改変

「生活習慣病予防」から「フレイル予防」へと切り替えが必要となるカロリー摂取のターニングポイントは70歳☆状況に合わせた適切な食生活の見直しが必要です



しあわせ
かみかみ

歯科健診のお知らせ



名称	対象	料金	期間	会場
歯科口腔健康診査	前年度中に75歳になられた方	無料	令和2年7月1日から 12月30日まで	長野県歯科医師会 加入歯科医院

持ち物は健康保険証と通知文です。詳しくは対象の方に届く通知文をご覧ください。

成年後見制度相談会

司法書士による成年後見制度に関する相談会を開催します。

日時 8月25日（火）午後1時30分～4時00分（要予約）

会場 市役所本庁舎北別棟1階 相談室

【予約・問い合わせ先】松本市高齢福祉課 介護予防担当（34-3237）

『自粛』という言葉が多く聞くようになってから、家に閉じこもりがちになっていませんか？
体力の低下は気力の低下、ひいては認知症の心配も、でも生活習慣はなかなか変えられない、

小さな習慣をみんなで行えば

予防が最大の防御になる

地道ですが手洗いうがいという基本的な行為を欠かさず続け、皆で遵守する。

運動・睡眠・食事に気を付け、人と関わり声を掛け合う。

歯磨きのように習慣にしまえば、自然にできるようになります。

“一人ではなくみんなで”習慣として予防を心がけましょう。

問い合わせ先 高齢福祉課 介護予防担当 電話 34-3237

または、お近くの地域包括支援センターまでお気軽にどうぞ