

## 大切なあなたを守る健康診査・歯科健診

自分自身の健康状態を把握して生活習慣を振り返ることは、健康を維持する上でとても重要です。積極的に、健康診査や歯科健診を受けましょう。

### 後期高齢者健康診査

後期高齢者医療の被保険者を対象として、市町村が行う健康診査です。年に1回は受けましょう。

#### ■主な検査内容

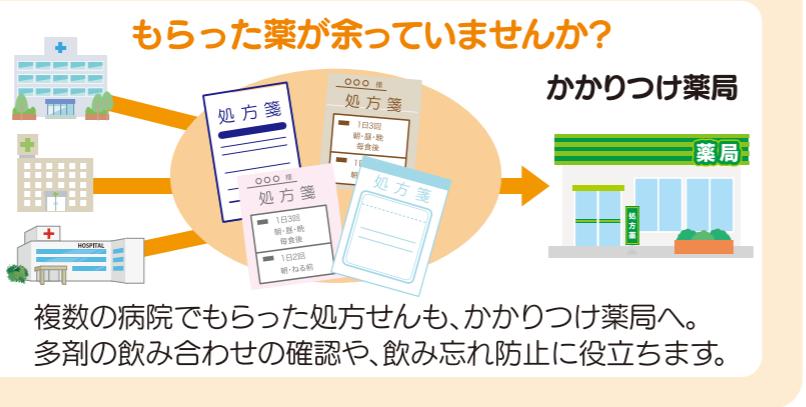
- ・身長、体重、血圧などの測定
  - ・採血(血糖、血中脂質などの検査)
  - ・採尿(尿糖、尿タンパクなどの検査)
  - ・問診など
- ▶実施期間や申込方法、費用などは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

※健康診査については、介護施設等に入所されている方は受診対象外です。

※健診の結果、フレイルや生活習慣病の疑いがある方には、保健指導や医療機関受診勧奨の連絡をする場合があります。

## 医療保険は、多くの人が支え合う制度です

後期高齢者医療制度は、みなさまの保険料のほか、現役世代からの支援金など、多くの人の支え合いで成り立っています。みなさま一人ひとりにそのことを認識していただき、限りある医療費財源を大切に使う必要があります。



## 寄稿 シルバー人材センターで健康いきいき生活！

埼玉県には各市町村に59のシルバー人材センターがあり、約4万7千人の会員が身近な地域で元気に活躍しています。

センターではフレイル予防講座の実施やボランティア活動、サークル活動など、会員同士のふれあいの場がたくさんあります。シルバー人材センターで、心も体も元気に過ごしましょう。

シルバー人材センターでは、原則として毎月、入会説明会を開催し、みなさまをお待ちしております。

公益財団法人いきいき埼玉(埼玉県シルバー人材センター連合) ホームページはこちら▶



フレイル予防講座



はじめよう

後期高齢者のみなさまへ

# 75歳からの健康づくり

日本人の平均寿命は伸び続けています。ますます少子高齢化が進むこの日本では、75歳以上の「後期高齢者」のみなさまにも、地域社会において、元気に活躍していくことが大切です。

健康ながらだを保つためには、自分に合わせて無理なく、毎日の健康づくりを積み重ねることが大切です。「75歳からの健康づくり」を始めてみませんか？

## 『フレイル』をご存知ですか？

「フレイル」とは、一般に「**加齢により、心身の活力が低下した状態**」をいいます。年をとると、筋力が落ちたり、全身の機能が衰えたりと、からだがもろくなってしまうことがあります。こういった状態が長く続くことで、介護が必要な状態になってしまふことが多いのです。

### 食欲不振・栄養不足



### 運動不足や活動量の低下



### 社会参加の減少



こういう状態を感じている方は要注意…  
**『フレイル』の状態が始まっているかもしれません！?**

### チェックしてみましょう！

- 運動（農作業含む）をしていない
  - 6ヶ月間で、2~3kg以上の体重減少があった
  - 歩く速さが遅くなった
  - わけもなく疲れた感じがする
  - ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ⇒3つ以上当てはまる方は、「フレイル」の可能性が高いと判断されます。

### 歯と口の機能低下にも要注意！

口の動きがよくないと、食事の量が減り筋肉が衰えることから、転びやすくなります。また、食べ物やだ液が気管に入る「誤嚥(ごえん)」のリスクが高まります。



フレイルは、放っておくとどんどん進行しますが、**早いうちに予防や対策に取り組めば、改善が見込めます！**

▶フレイル予防のポイント(p.2~3)

# 『フレイルに負けないからだ』をつくるために

## ポイント その1

### 歯と口を健康に

口腔  
ケア

#### お口の健康は、全身の健康につながっています!

お口の健康を保つことは、フレイルや誤嚥(ごえん)性肺炎の予防に大切なことです。よく噛んで食べることは、認知症やうつの予防にもつながります。しっかりと自分の口で食べ続けられるよう、かかりつけの歯科医院を持って、歯みがきの指導や定期的な歯科健診を受けましょう。

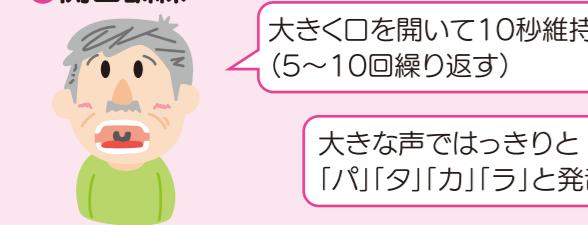
▶健康長寿歯科健診もご覧ください(p.4)

#### ●「だ液腺マッサージ」でだ液の分泌を促進



※力を入れすぎず、ゆっくりと、気持ち良いと思えるくらいの強さで。

#### ●開口訓練



大きな声ではっきりと「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音

#### ●パタカラ体操



## ポイント その4

### 地域とのつながりを大切に

フレイル予防のポイントを紹介します。健康に自信のある方はフレイルにならないために、既に身体の衰えを感じている方はこれ以上フレイルを進行させないために、自分に合わせてできることから取り組みましょう!

## ポイント その2

### タンパク質をしっかりと栄養

#### タンパク質が不足すると、筋肉量が減ってしまいます!

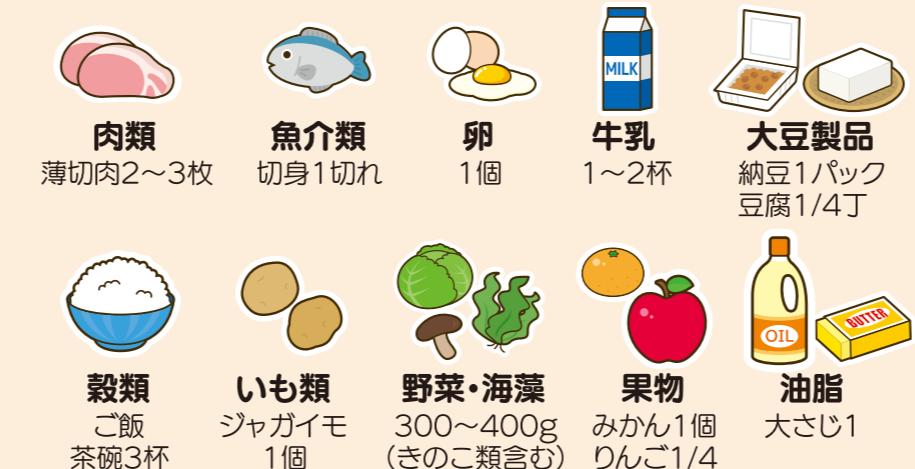
高齢になると、食べる量が減ってしまいがちですが、タンパク質の多い肉や魚、大豆製品などを積極的にとるようにして、バランスのとれた食事を心がけましょう。

#### ●1日に必要なエネルギーとタンパク質量の目安(75歳以上)

	男性	女性
エネルギー	2,100kcal	1,650kcal
タンパク質	60g	50g

(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」)

#### ●食品は、バランスよく!(摂取量は、あくまで目安)



※食事療法を受けている方は、主治医や管理栄養士に相談してください。

## ポイント その4

### 地域とのつながりを大切に

#### 社会からの孤立は、健康リスクを高めます!

閉じこもりなどによる“人とのつながりの低下”は、フレイルの第1段階ともされています。

年をとると、外出が面倒になりがちですが、趣味やボランティア、地域活動などのやりがいを持つことは、心とからだの健康を保つため、とても重要です。いつも明るく過ごすことが、認知症やうつの予防に役立ちます。

▶シルバー人材センターの取組もご覧ください(p.4)

## 社会 参加

#### ドミノ倒しにならないように!



~社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入口です~  
(出典: 東京大学高齢社会総合研究機構教授 飯島勝矢氏)

## 住民主体の取組も広がっています

市町村では、運動教室やご当地体操など、さまざまな介護予防に取り組んでいます。住民が主体となってこれらの取組を行っている地域もたくさんあります。



■住民主体の通いの場(鶴巣市)



■住民主体の通いの場(ふじみ野市)

このような取組を支えるサポーターを募集している地域もあります。興味のある方は、お住まいの市町村にお問い合わせください。