

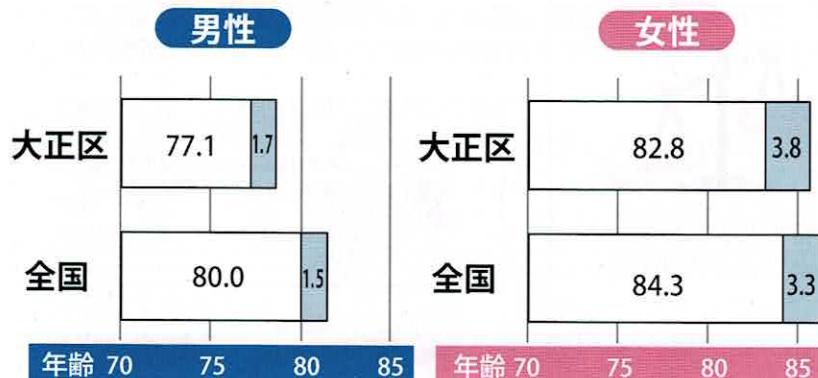
健康寿命をのばしましよう!

～あなたの生活習慣は大丈夫ですか?～

健康寿命

健康寿命とは「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」です。
不健康な期間=「介護が必要な期間」を短くして、健康で長生きしましょう!

健康寿命と不健康な期間(令和3年)



□ 健康寿命:日常生活動作が自立している期間の平均
■ 不健康な期間の平均:要介護2以上の認定者数を元に算定

使用データ:人口動態統計・大阪市福祉局介護保険被保険者数・認定者数

大正区は、全国と比べて

平均寿命が短い!

健康寿命も短い!

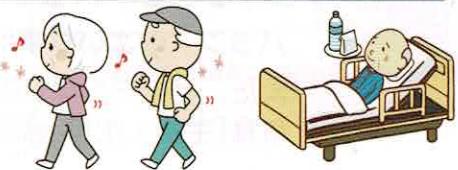
不健康な期間が長い!

不健康な期間=「介護が必要な期間」
が長くなっているのがわかるね。



0歳 平均寿命 死ぬまで

健康寿命 不健康な期間



介護が必要となる原因

▶男性の第1位は高齢による衰弱、第2位は**脳血管疾患**、第3位は認知症です。

▶女性の第1位は**骨折・転倒**、第2位は高齢による衰弱、第3位は認知症です。

骨折・転倒は、全国と比べ順位、割合ともに高くなっています。【参考】令和4年度大阪市高齢者実態調査(サービス利用者・未利用者)

骨

女性の更年期は「骨の曲がり角」

- ・女性ホルモンの減少に伴い、骨量が減少します。
- ・そのため閉経後の女性は「骨粗しょう症」を発症しやすいです。

年齢と閉経に伴う骨量の変化(概念図)

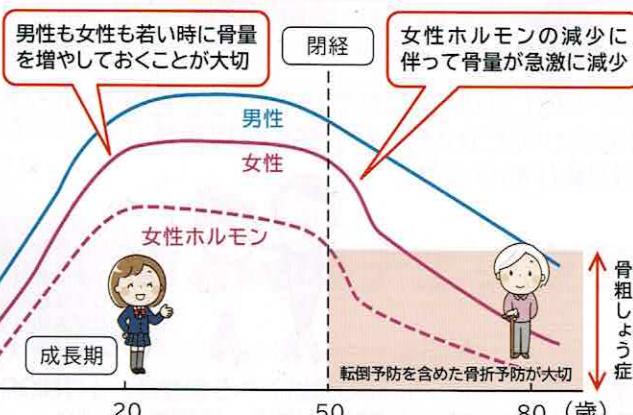


図:「骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル 第2版」をもとに作成

症状がないまま進行し、骨折して初めて
「骨粗しょう症」と診断される方が多いです。
現在の骨量を知るために、
骨粗しょう症検診を
受けましょう!

無料!



大阪市骨粗しょう症検診

健康寿命を延ばすために
今日からできること

できることか

体重

適正体重を維持しよう

40歳頃



フレイル予防
メタボ予防
生活習慣病の予防・治療

シニア



40歳から80歳までの40年間で、筋力は約30%も低下します。
「肥満」や「やせ」ではなく、適正体重を維持することが大切です。

- ▶若いうちは食べすぎに注意しましょう！
- ▶65歳頃からは筋力をつけるために
しっかり食べてフレイル予防も！

生活習慣病・フレイル※予防のために
目標とするBMI

18~49歳	50~64歳	65歳以上
18.5~24.9	20.0~24.9	21.5~24.9

(参考)日本人の食事摂取基準(2020年版)

BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

※フレイルとは・・・

病気ではないけれど年齢を重ねるにつれて全身の筋力や心身の活力が低下している状態

食事

食事は栄養のバランスを考えてとろう

バランスのよい食事は長寿と関係しています。

また、ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。

毎食「主食・主菜・副菜」をそろえ、毎日果物や牛乳・乳製品を食べましょう。

参照：農林水産省「栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？」

主菜

肉・魚・卵・大豆製品などを
使った料理



果物、牛乳・乳製品
も忘れない！



主食

ごはん・パン・めんなどを
使った料理



副菜

野菜・いも・きのこ・海藻など
を使った料理



他にも、毎日の食事でこんなことを心がけてみませんか？

- | | | | |
|------------|-----------|----------|----------|
| ◆朝ごはんを食べよう | ◆減塩しよう | ◆野菜を食べよう | ◆一緒に食べよう |
| ◆よく噛んで食べよう | ◆よく見て食べよう | ◆大切に食べよう | |

参照：第4次大阪市食育推進計画 P.14 (8つの基本テーマ)



大阪市食育の推進

運動

からだを動かそう



からだをよく動かしている人ほど、生活習慣病や死亡のリスクが低いということがわかっています。
また、座っている時間が長い人ほど、生活習慣病や死亡のリスクが高くなります。
軽い運動や、短い時間の運動の積み重ねでも効果があります。

【ポイント】

- まずは今よりも10分多くからだを動かす
- 座っている時間を少しでも減らす
- 歩幅を広くし、速く歩く
- すきま時間に少しでもからだを動かす

「いきいき百歳体操」は筋力づくりにつながります



ご自身に合う運動を
続けましょう
「ちょっとでも動く」
ことが大切です

目標：1日60分以上体を動かす、1日8,000歩
(通勤・家事・通学等も含む)

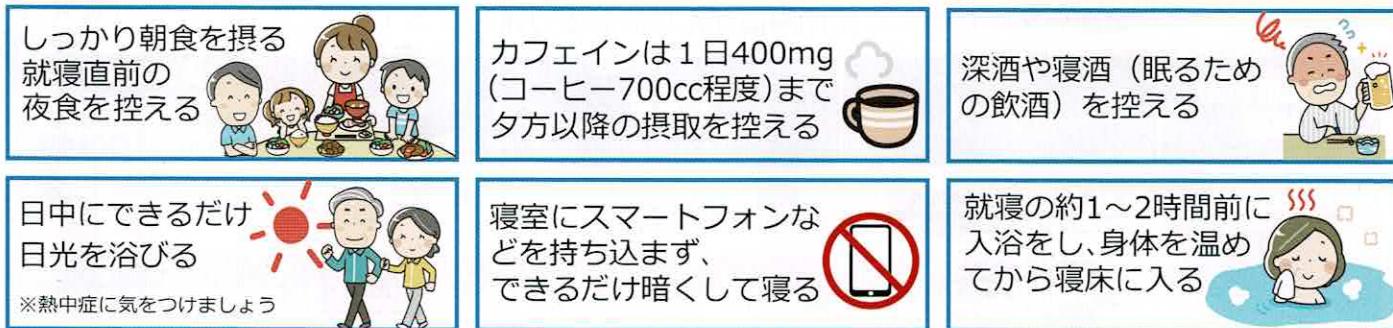
参照：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」

らはじめよう

睡眠

量・質ともにより良い睡眠をとろう

睡眠時間が極端に短いと、生活習慣病、認知症、うつ病などのリスクが高くなることがわかっています。個人差はありますが、おおよそ6~8時間（少なくとも6時間以上）が適正な睡眠時間と考えられています。平日の睡眠不足を休日に取り戻そうとする「寝だめ」には効果がありません。また高齢者では、8時間以上の長時間睡眠により認知症のリスクが高くなることがわかっています。



参照：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

お酒

アルコールのリスクを知ろう

アルコールは飲みすぎると様々な病気を引き起こします。

生活習慣病のリスクを高める飲酒量を知りましょう。また、健康に配慮した飲酒を心がけましょう。妊娠中は完全にお酒をやめましょう！

「健康に配慮した飲酒」の工夫

- 自身の飲酒状況を把握する
- あらかじめ量を決めて飲酒する
- 飲酒前と飲酒中に食事をとる
- 飲酒の合間に水を飲む
- 休肝日(飲まない日)をつくる

生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日あたりの平均純アルコール摂取量
男性 40g以上 女性 20g以上

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%)÷100] ×0.8※
※アルコールの比重

例) ビール (500ml) アルコール度数 (5%)
500 (ml) ×[5(%)÷100]×0.8 = 20 (g)

参照：厚生労働省「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」

たばこ

禁煙しよう



たばこは、がん・循環器疾患・呼吸器疾患など多くの疾患の原因となります。

受動喫煙による周囲の人への健康影響にも配慮しましょう。

加熱式たばこも、ニコチン等の有害化学物質を含むたばこ製品です。

禁煙補助薬や禁煙外来を活用しましょう。

詳しくは
こちらを
ご確認下さい!



大正区ホームページ
「禁煙はおもしやり」

歯

歯と口のチェックをしよう



大人が歯を失う原因の第1位は歯周病！

歯周病や歯の根のむし歯は、初期では痛みなく進行し、自分では気が付きにくいです。
歯を失うことがないよう、定期的に歯科検診(歯周病検診)を受け早期発見に努めましょう。

大阪市歯周病検診

お得に 健診・検診を受けましょう!

特定健診

知らない間に生活習慣病が進んでいるかも！

無料！

循環器疾患・糖尿病などの生活習慣病をチェックし、発症予防・重症化予防につなげるため、特定健診を受けましょう。

血圧測定や血液検査などからだの全体的な健康状態をチェックする健診です。

特定健診は各医療保険者が実施しています。ご自身が加入している医療保険者の案内に従って受診してください。



大阪市
国民健康保険の
特定健診



大阪市がん検診

がん検診

日本人の2人に1人はがんになります！

早期のがんは9割以上治ることが多いです。

早期発見のために、定期的にがん検診を受けましょう！

大阪市がん検診

大阪市がん 検診	検診方法	対象者	料金	実施機関	
				保健福祉 センター	取扱 医療機関
胃がん	胃部エックス線検査 (バリウム検査)	50歳以上	500円	—	○
	胃内視鏡検査	50歳以上	1,500円	—	○
大腸がん	便潜血検査	40歳以上	300円	○	○
肺がん	胸部エックス線検査	40歳以上	無料	○	○
	かく痰検査	50歳以上のハイリスクの方 (1日の喫煙本数×喫煙年数が600以上)	400円	○	○
子宮 ^{けい} 頸 ^{けい} がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性	400円	—	○
乳がん	マンモグラフィ	40歳以上の女性	1,500円	○	○
	超音波検査	30歳代の女性	1,000円	—	○
前立腺がん	PSA検査(血液検査)	50・55・60・65・70歳の男性	1,000円	—	○

※勤務先などで大阪市がん検診と同程度の検診を受診できる方は、勤務先などで受診してください。

※乳がん検診では、授乳中の方は断乳後の受診をおすすめします。

※自覚症状がある方は、検診ではなく医療機関を受診してください。

定期的に
受けようね！



骨粗しよう症検診・歯科健康相談・歯周病検診

検診項目	検診方法	対象者	料金	実施機関	
				保健福祉 センター	取扱 医療機関
骨粗しよう症検診	超音波で骨量を測定	18歳以上	無料	○	—
歯科健康相談	歯科医師による 助言・指導	大阪市民の方	無料	○	—
歯周病検診	問診及び口腔内診査 (治療は含みません)	対象年齢あり※	500円	—	○

※詳しくはお問い合わせください

お問合せ：

がん検診や特定健診の受診に関すること
⇒保健福課（健康づくり）06-4394-9882
その他 健康に関するご相談
⇒保健福課（保健活動） 06-4394-9968

各区保健福祉センターで実施するがん検診等の予約状況を大阪市のホームページで見ることができます。（月2回程度更新）
予約状況は変動しますので目安としてご利用ください。

