

健康寿命を延ばすには ④ フレイルの予防が重要です！

山形市民の健康寿命を損なう3大原因の一つが「**運動器疾患**」です。

主な原因は**転倒・骨折**です。転倒・骨折のリスクを低減するためには、フレイル予防(介護予防)が重要です。「フレイル」とは、健康な状態と要介護状態の中間の弱っている状態のことを指します。

～山形市の75歳・80歳(事業対象者・要支援者・要介護者を除く)アンケート結果を分析しました～

令和元年度及び令和2年度のアンケート結果の分析では、「自分の仕事(役割)の有無」と外出、運動、転倒等すべての項目で関連があること、自分の役割を持つこと(社会参加)と高齢者のフレイルは関連があることがわかりました。令和元年度を新型コロナウイルス感染症流行前とすると、流行の前後で、社会参加に影響する項目に変化はありませんでした。このことから、感染症の流行時においても、感染対策に配慮したうえで、外出や会話、十分な睡眠、生活を楽しむことが社会参加へとつながり、フレイルの予防になることがわかりました。



※「**住民主体の通いの場**」とは

住民の皆さんが主体となって、身近な集会所等に週1回以上集まり、介護予防の活動(いきいき百歳体操など)を行う場です。

みんなで
取り組みましょう

■「住民主体の通いの場」に参加しましょう！

市内107か所(R5.8月)で実施されています。長寿支援課予防推進係やお住まいの地区の地域包括支援センター、担当の生活支援コーディネーターへお問い合わせください。

■「住民主体の通いの場」立上げ・継続支援

現在実施している団体やこれから実施したいと考えている団体を支援します！

- ・通いの場の効果や活動例のご紹介
- ・「いきいき百歳体操」のご説明
- ・体操のDVDとおもりの無料貸出
- ・体力測定
- ・介護予防に関する講師の派遣

参加することで…
「歩くのが楽になった」
「外に出る機会が増えた」
「地域で顔見知りが増えた」



■自宅でも続けられる運動(いきいき百歳体操より抜粋)

パンフレットを長寿支援課窓口やコミュニティセンター・公民館等に設置しています。また、市ホームページからダウンロードもできますのでご利用ください。



① 立ち座りの運動



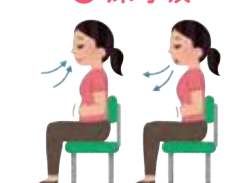
足の裏がしっかりと床に着くように座ります。ゆっくり立ち上がり、ゆっくり座ります。1セット10回、できる方は2セットします。

② 膝伸ばしの運動



足先を自分の方に向けて膝を伸ばし、ゆっくり元に戻します。右足が10回終わったら、左足も同様に行います。できる方は2セットします。

③ 深呼吸



鼻から息を吸い口から息を吐き気持ちよく身体を伸ばしながら行います。

歯周病を予防し、 ① 健康寿命をのばそう！



山形市民の健康寿命を損なう3大原因のうち、
第1位は「**認知症**」です。

認知機能が低下する原因の1つに「**歯牙喪失(歯を失うこと)**」があります。「歯牙喪失」の最大の原因は「**歯周病**」です。

そのため、歯周病対策は認知症予防や健康寿命の延伸につながります。



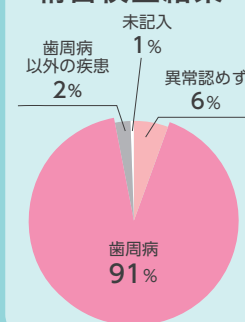
山形市では、歯周病の早期発見を目的に、微量な血液を検出する
唾液潜血検査による歯周病検診を行っています。

～山形市民574名の歯科医院での精密検査の結果を分析しました～

歯ぐきからの出血・痛みなどの
自覚症状がなくても

進行した「**歯周病**」であると
診断される方もいます※

精密検査結果



唾液による歯周病検診で
陽性と判定された方の
91%が歯科医院で
「**歯周病**」と診断されて
います。

自覚症状がなくても
定期的に**歯科受診**を心がけましょう

※山形市保健所シンクタンクチームの調査結果では、自覚症状と歯周病の重症度に強固な関連は見られず
自覚症状は、必ずしも重症度に反映されていませんでした。

健康で長生きするには ② 減塩が大切です！



山形市民の健康寿命を損なう3大原因の1つが**脳卒中**です。

脳卒中の最大の危険因子は、**高血圧**です。

その予防には、食塩摂取量を減らす「**減塩**」が重要です。

減 塩

→ 高血圧の予防

→ 脳卒中・
心筋梗塞の予防

→ 健康寿命の延伸

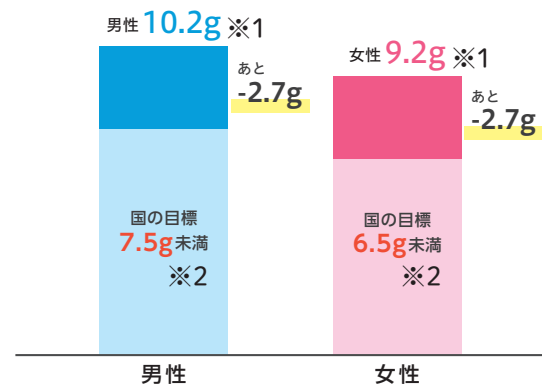
食塩は、私たちが生きていくために必要ですが、とり過ぎると高血圧になり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす原因につながります。山形市では、市民が健康に長生きできることを目指して減塩に取り組んでいます。

山形市民の食塩摂取量の現状

山形市民の食塩摂取量を把握するため、令和4年度の市集団健診で希望者に対して、推定食塩摂取量検査を実施しました。

令和4年度 推定食塩摂取量検査の結果

推定食塩摂取量の平均値は、男性10.2g、女性9.2gと、国が示す1日の食塩摂取の目標量よりも多い状況です。山形市の現状からも、引き続き減塩に取り組んでいく必要があると考えられます。



※1 令和4年度 推定食塩摂取量検査(尿検査による推定値)より
※2 日本人の食事摂取基準2020年版より

目標達成のために、
減塩に取り組むべし！

山形市民の健康寿命を
損なう3大原因の1つは
脳卒中！



山形市民の推定食塩摂取量検査(令和4年度実施)の結果を分析しました

推定食塩摂取量検査の希望者(2,868人)に、右記の塩分チェックシートを記入していただきました。この結果から、食塩摂取量が多い人や高血圧の人はどのような食品から食塩を摂取することが多いのか、傾向を分析しました。



塩分チェックシートはこちら

食塩摂取量が多い人は…

- ① みそ汁やスープをよく飲む
- ② 漬物や梅干しなどをよく食べる
- ③ うどんやラーメンなどのめん類をよく食べ、汁まですべて飲む
- ④ しょうゆやソースなどをよく使う
- ⑤ 家庭の味付けが濃い目

などの食事の傾向があることがわかりました。

高血圧の人は…

- ① みそ汁やスープをよく飲む
- ② 漬物や梅干しなどをよく食べる
- ③ うどんやラーメンなどのめん類をよく食べ、汁まですべて飲む
- ④ せんべいやポテトチップスをよく食べる

などの食事の傾向があることがわかりました。

これらの項目の摂取頻度を抑えることで、食塩摂取量を減らすことができる可能性があります。その結果、血圧を上げにくくする効果が期待されます。

腹部肥満は高血圧や ③ 糖尿病のリスク！

生活習慣病予防には早期からの対策が重要です。

山形市では血圧・血糖・血清脂質(中性脂肪やコレステロールなど)の検査結果が受診勧奨値でない方等について、腹囲により将来の生活習慣病の発症率に差があるか否かを調査しました。



腹部肥満の人は5年後の糖尿病と高血圧の発症リスクが高い！

血圧・血糖・血清脂質(中性脂肪やコレステロールなど)が受診勧奨値以下でも、男女ともに腹囲が大きくなると将来の糖尿病の発症率が上昇することがわかりました。

高血圧についても、腹囲が大きくなると将来の高血圧の発症率が高まることがわかりました。

腹部肥満の予防

→ 高血圧・高血糖の
減少

→ 脳卒中・心筋梗塞・
糖尿病の合併症抑制

→ 健康寿命の延伸

山形市国保特定健康診査受診男性の平成28・令和3年度の結果を用いて、糖尿病や高血圧の発症に影響を与える要因を分析しました。

5年後の糖尿病発症に影響を与えるのは、
**HbA1c※・収縮期血圧・
拡張期血圧の値！**

5年後の高血圧発症に影響を与えるのは、
**HbA1c※・収縮期血圧・
拡張期血圧の値、
食習慣(朝食抜き)、喫煙！**

HbA1c※や血圧の値をコントロールするには

- ・1日3食バランスよく、決まった時間に食べる
- ・適度な運動をする、しっかり睡眠をとる
- ・禁煙する



※HbA1c…過去1～2ヶ月の平均血糖値を反映する指標