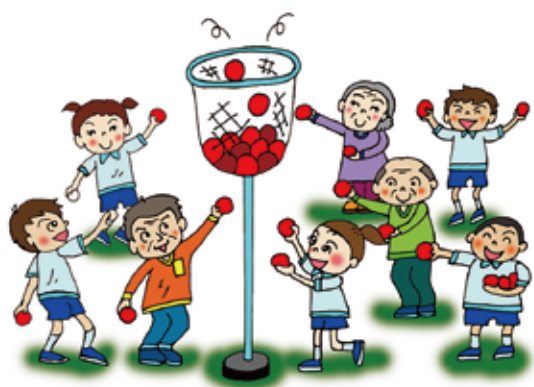


私の健康人生設計ノート

【健康設計編】



© Iwao*

私の名前は _____ です。

◎ このノートは反対側からが「エンディング編」となっています。

はじめに

健康長寿は人間が持つ最大の願いです。今の日本は、その願いに向かって皆が懸命に努力した結果、築かれた長寿国だと考えます。

今後はさらに、将来の自分がどんな健康状態でありたいかを見つめ、自分の生き方にあった健康を考え、実現をめざしていく健康設計が大切です。

自分にとって適正な医療を受けることは当然ですが、医療機関だけに依存せず、市民一人ひとりがこれまで以上に、健康を自分のこととして考えなければならない時代が到来しています。

あなたがさらに豊かな人生を送るために、あなた自身の生き方や価値観に合わせた健康設計をしてみましょう。

掛川市健康人生設計ノート策定委員会

目次

1 わたしの健康状態	1
2 わたしの健康目標	2
3 健康設計のすすめ	3
(1) 運動について	3
(2) 食事・栄養について	4
(3) 社会参加について	5
(4) 健康管理について	5
(5) 自分の生活習慣を振り返ろう	6
(6) 認知症の予防について	7
★ 認知症チェックシート	8
★ 健康メモ	9

1 わたしの健康状態

記入日 年 月 日

身長	体重	血圧	体脂肪率	血糖値
cm	kg	mmHg	%	mg/dl

体格指標BMI

体重 _____ kg ÷ 身長 _____ cm ÷ 身長 _____ cm = BMI _____

※体重60kg 身長165cm の場合 60÷1.65÷1.65=22.0

※目標とするBMI

(18~49歳:18.5~24.9) (50~69歳:20.0~24.9) (70歳以上:21.5~24.9)

アレルギー 食品 薬剤 その他()

● 過去にかかったことのある病気

病名	発病時期・治療期間	治療した病院等

● 現在抱えている病気・常用している薬

病名	薬名(保管場所)

● かかりつけ医

医療機関名	電話番号	担当医

● かかりつけ歯科医

医療機関名	電話番号	担当医

● かかりつけ薬局

薬局名	電話番号	備考

2 わたしの健康目標

記入日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

● 運動について

【例】 毎日8,000歩、歩きます。

.....

.....

.....

● 食事・栄養について

【例】 毎食野菜を120グラム（両手1杯分）食べます。

.....

.....

.....

● 社会参加について

【例】 毎週金曜日コーラスへの参加と、月2回の公会堂掃除のボランティアを続けます。

.....

.....

.....

● 生活習慣について

【例】 8時間睡眠をとること、日記をつけることを続けます。

.....

.....

.....

3 健康設計のすすめ

「生涯お達者市民」をめざし、運動・食事・社会参加など自分の健康目標を見つけて、健康設計に努めましょう。

(1) 運動について

- ◆ 筋力、バランス、柔軟性を高めましょう。
ウォーキングは、おすすめです。



机に手をつけて立ち座りの動作を繰り返します。
ゆっくり5~6回 1日3回



机に手をつけて片足立ち
左右1分間ずつ
1日3回

肩からわき、腰から股関節をほぐすストレッチ 左右10回ずつ



① 大の字であおむけになり、手のひらを上にして、顔は右を向く。



② 下半身を左側にひねって、足を交差させる。

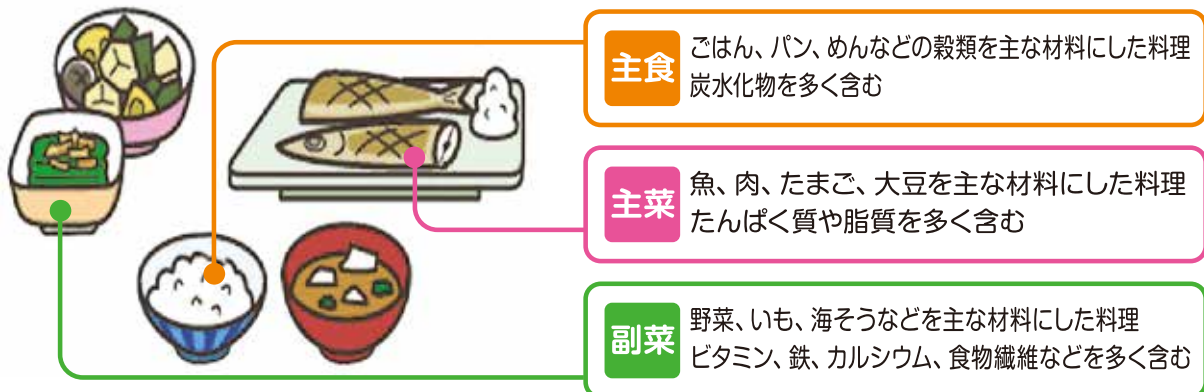


③ 手でひざの裏をつかみ、腹側に引きつける。

(2) 食事・栄養について

◆ 主食・主菜・副菜を組み合わせるとりましょう。

主食・主菜・副菜を組み合わせ、適切な量の食事をバランスよくとりましょう。



◆ 塩分は控えめに！野菜は一皿増やしましょう。

脳血管疾患予防には、減塩と1食120gの野菜摂取を!!

掛川市の死亡総数に占める死因の第3位は脳血管疾患（脳血栓や脳梗塞など）で、全国平均9.3%、県平均10.6%よりも高い11.1%となっています。（平成24年静岡県人口動態統計・総務省平成25年現在人口推計）。

脳血管疾患の予防は、減塩に加え、1食あたり120gの野菜を食べてカリウムを摂取することが重要です。野菜に含まれるカリウムは、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、野菜をたくさん食べることが減塩となり、高血圧予防につながります。

※腎不全等でカリウム摂取制限のある方は医師の指示に従ってください。

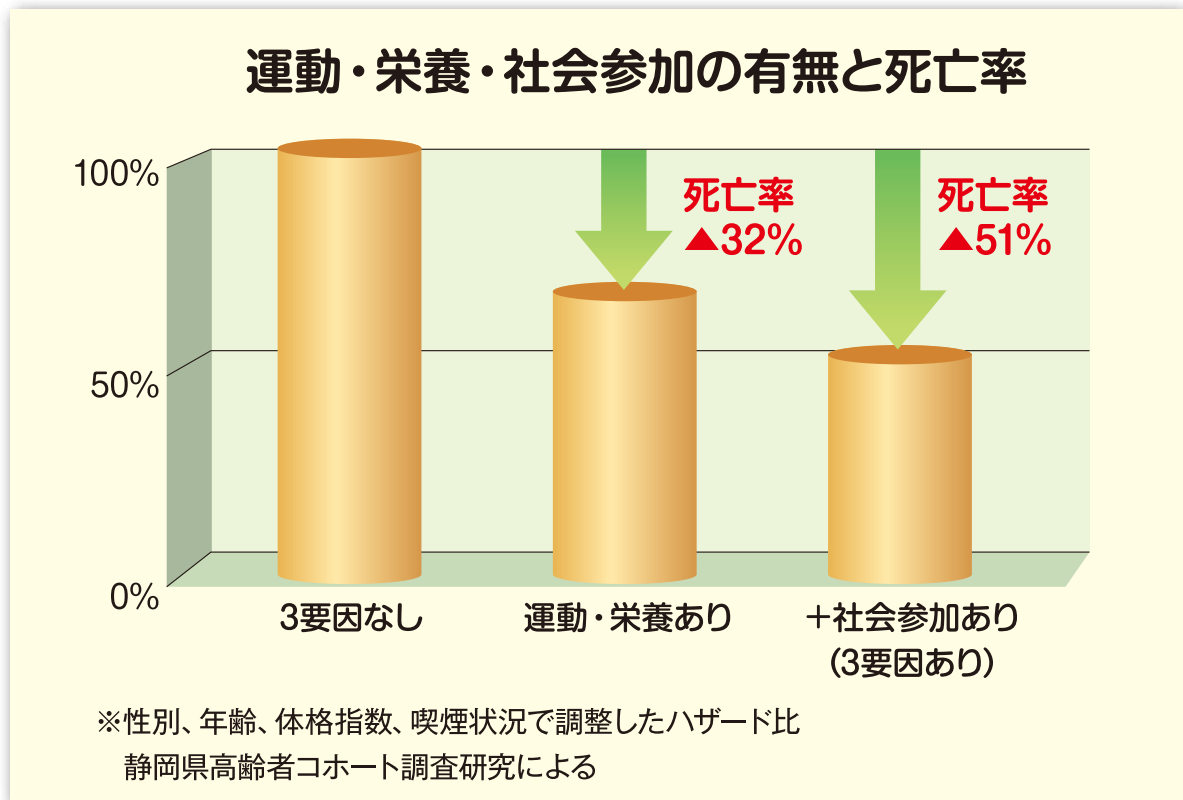
◆ 緑茶を毎日飲みましょう！（こんな効用があります。）

- 発がん作用抑制効果
- 動脈硬化と脳卒中予防
- 血糖値降下作用
- 血圧降下
- 虫歯予防
- ノンカロリーで豊富なミネラル
- 口臭抑制
- 知的作業能力と運動能力の向上
- 食中毒予防
- 老化防止
- 美容健康



(3) 社会参加について

◆ 積極的に社会参加し、地域の絆を高めましょう。



人と関わり、役に立つということに喜びを感じ、目の前のことに一生懸命に取り組む生き方が心身の健康に深く関係していると思われます。

(4) 健康管理について

- ◆ 健診を受けて健康を守りましょう。
- ◆ 相談できる「かかりつけ医」をもちましょう。
- ◆ 十分な睡眠と休養を心がけましょう。



(5) 自分の生活習慣を振り返ろう

1	姿勢よく大またで歩くようにしている	はい	いいえ
2	片足で立ち、靴下をはくことができる	はい	いいえ
3	階段を上がるのに、手すりは必要ない	はい	いいえ
4	日常生活の中で、こまめに体を動かしている	はい	いいえ
5	なるべく主食・主菜・副菜をそろえて食べている	はい	いいえ
6	肉・魚・卵料理または大豆製品をほぼ毎日食べている	はい	いいえ
7	干物、練り製品、漬物、佃煮など、塩味の濃い食品を毎日食べないように気をつけている	はい	いいえ
8	のどの渇きを感じなくても、こまめに水分を取っている	はい	いいえ
9	おいしく食事が食べられる	はい	いいえ
10	急須で淹れた緑茶を毎日3杯以上飲んでいる	はい	いいえ
11	現在、趣味の会（文化的なサークル等）に参加している	はい	いいえ
12	現在、体操やグラウンドゴルフなど運動を行う会に参加している	はい	いいえ
13	現在、地域の組織（自治会、シニアクラブ、ボランティア等）に参加している	はい	いいえ
14	この1ヶ月間、睡眠による休養は十分に取れている	はい	いいえ
15	年1回は健康診断を受けている（または、かかりつけ医師がいる）	はい	いいえ

はいの数 個

◎ 健康人生継続のため、はいの数を増やしていきましょう！

(6) 認知症の予防について



認知症は日々の生活で予防できるの？



食事や運動、休養といった日々の生活習慣が、認知症発症に大きく影響することがわかっており、積極的な生活習慣改善で、ある程度の予防が可能です。



●肉よりも魚を食卓に

特に青背の魚などに多く含まれる不飽和脂肪酸(DHA、EPAなど)は、血管性認知症の危険因子である動脈硬化を



予防します。

●野菜や果物を積極的に

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC、ビタミンE、βカロテンなどの抗酸化物質が、動脈硬化、認知症の予防に



役立ちます。

●水分を十分にとる

高齢者は脱水症状になりやすいので、1日1~1.5リットルを目安に意識的に水分をとり、血流や細胞の新陳代謝を促しましょう。



●甘いものは控える

お菓子やケーキなど甘いものを取りすぎると、脂質異常症や糖尿病など認知症につながる生活習慣病を招きやすくなります。



●適度な運動を習慣にする

適度な運動は血流をよくし、脳の機能を上げて認知症を予防します。また、骨や筋肉が鍛えられ、認知症につながる転倒骨折による寝たきりを防げます。

●頭を使う趣味をもつ

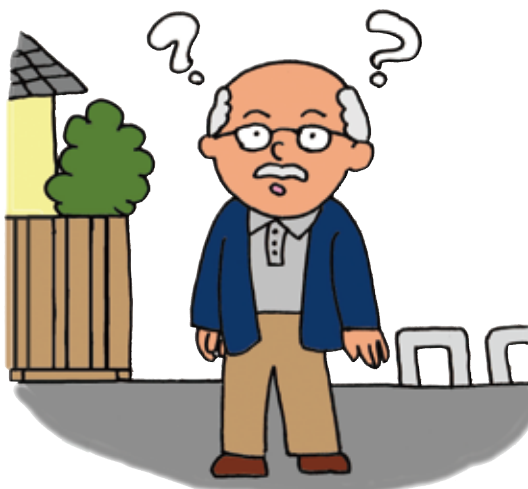
囲碁や将棋、読書、パソコンなど頭を働かせる趣味をもちましょう。脳の機能が高まり、認知症予防につながります。



★ 認知症チェックシート

あれっ!
認知症かも!?! と思ったら...

最近、慣れたところでも
道に迷ってしまう...



同じ話や質問を
何度もすると
言われるけど...



こんなことはありませんか? チェックしてみましょう!

- | | |
|--------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | 5分前と同じ話をする。 |
| <input type="checkbox"/> | 置き忘れやしまい忘れが増えて、いつも探し物をしている。 |
| <input type="checkbox"/> | 知っているはずの人や物の名前がでてこない。 |
| <input type="checkbox"/> | つじつまの合わない作り話をするようになった。 |
| <input type="checkbox"/> | 身なりを気にしなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> | 今まで好きだった趣味などへの興味や関心がなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> | 外出したり、人と会ったりするのをおっくうがり、嫌がるようになった。 |
| <input type="checkbox"/> | 今までできていた家事・計算・運転などのミスが多くなった。 |
| <input type="checkbox"/> | 身近な人(家族やヘルパー)が自分の財布・通帳を盗ったと訴える。 |
| <input type="checkbox"/> | 慣れたところでも道に迷う。 |
| <input type="checkbox"/> | そこにいないのに、「人がいる」等と訴える。 |
| <input type="checkbox"/> | 以前と比べて嗜好が変わった。あるいは甘いものを好むようになった。 |
| <input type="checkbox"/> | 夜中に急に起きだして騒いだ。 |



★ 健康メモ

Blank lined area for writing health notes.

私の健康人生設計ノート【健康設計編】

平成29年4月 発行

発行 掛川市健康人生設計ノート策定委員会

問い合わせ先 掛川市健康福祉部 健康長寿課 ☎0537-21-1196