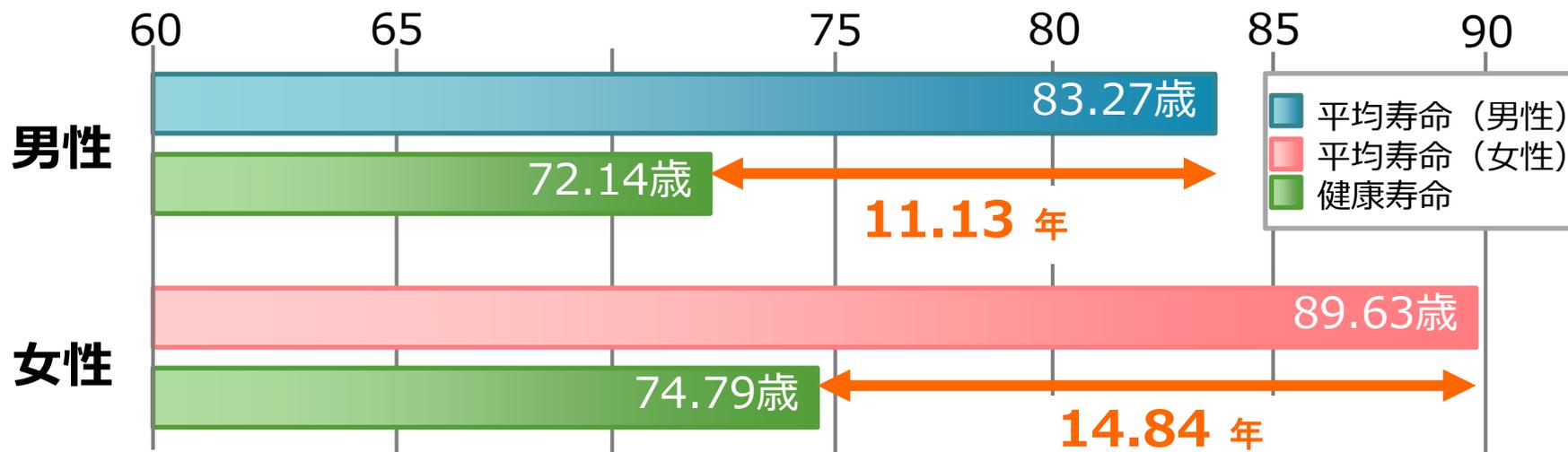


定年延長時代の健康管理術

1. 平均寿命と健康寿命



出典：内閣府「平成30年版高齢社会白書」平均寿命の推移と将来推計
厚生労働省「第11回健康日本21（第2次）推進専門委員会資料」（平成30年）

厚生労働省が出した目標は

健康寿命を2040年までに男女とも3年延伸する！

厚生労働省「健康寿命のあり方に関する有識者研究会」報告書（平成30年）より

※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

2. 「今から」セカンドステージの準備を！

セカンドステージのイメージ

- ★平均寿命の延伸に伴い定年が延長される時代です。
そこで「生きがいを持ち」働けるのか？
今からセカンドステージを考え健康への投資が必要なのです！

必要な要素

- ① **健康**
- ② 経済力
- ③ 人脈
- ④ 若い人たちとのコミュニケーション
- ⑤ ビジョン



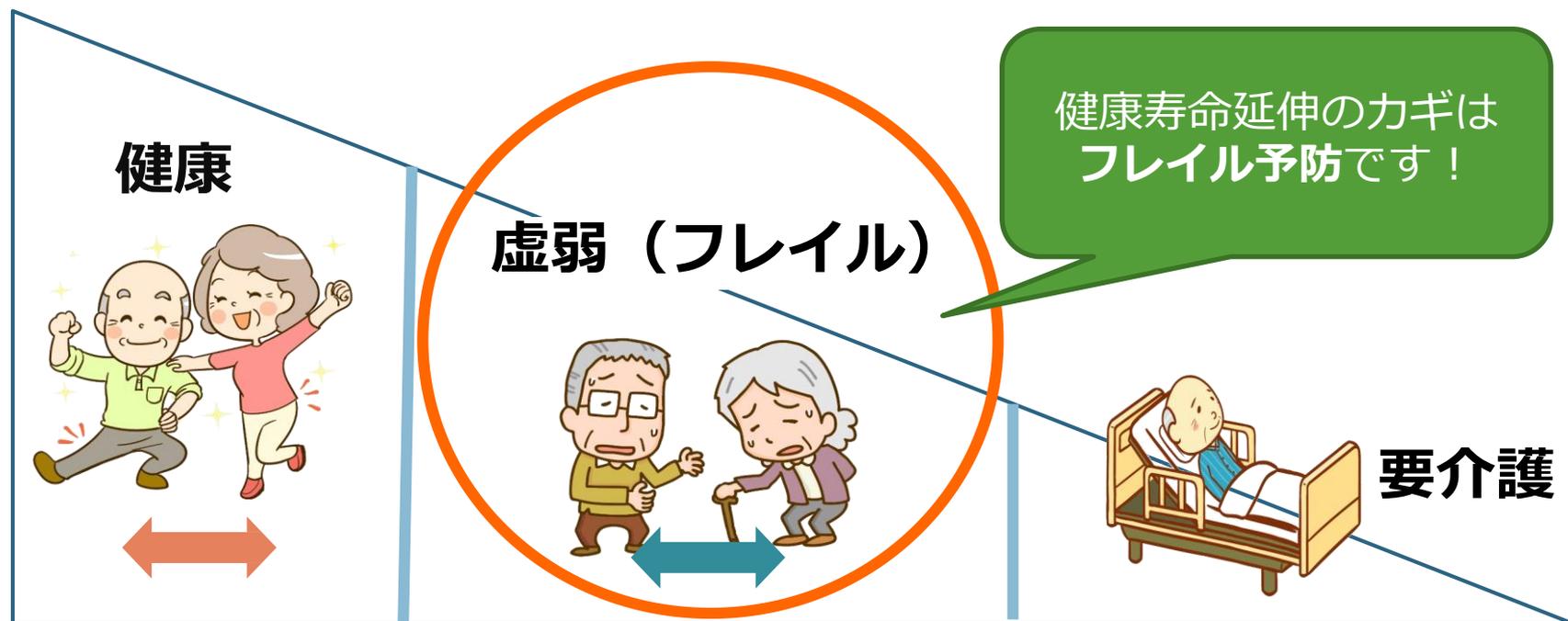
3. 「フレイル」という概念

フレイルとは、「**加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下し**、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態である。一方で**適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像**」をいいます。

健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します。

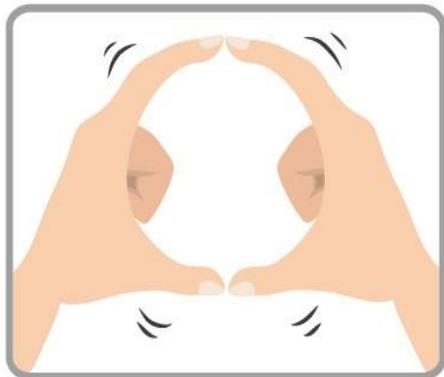
多くの方は、フレイルを経て要介護状態へ進むと考えられています

厚生労働科学研究費補助金（長寿科学総合研究事業）総括研究報告書「後期高齢者の保健事業のあり方に関する研究」より



4. フレイル簡易チェック ～指輪っかテスト～

① 手で輪を作ってみましょう



② ふくらはぎの所で①の輪を作きましょう



筋肉量を
チェック！！

△ 隙間が出る



○ ちょうど囲める



◎ 指で囲めない

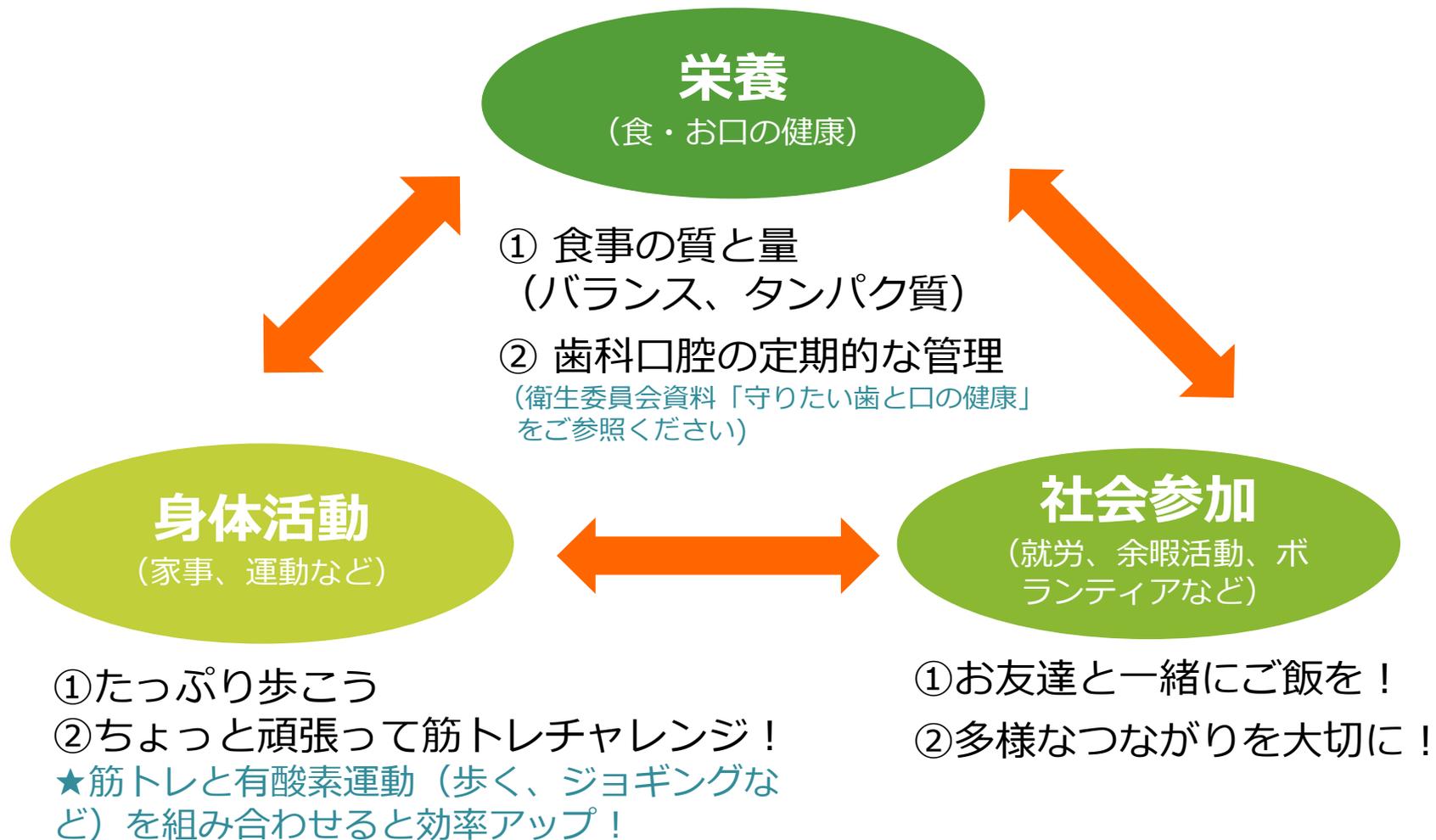


5. フレイル簡易チェック ～イレブンチェック～

イレブンチェック	回答欄	
1. 健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
2. 野菜料理と主菜（肉または魚）を両方とも毎日1回は食べていますか	はい	いいえ
3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れませんか	はい	いいえ
4. お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
5. 1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
8. 昨年とくらべて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
9. 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
10. 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
11. 何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

※回答欄の右側に○が付いたときは要注意です！

6.健康長寿のための「3本柱」

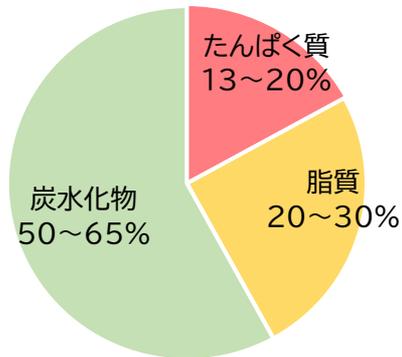


7. 食事の質と量

バランスよく食べるという事

P (protein) :たんぱく質 F (fat) :脂質 C (carbohydrates) :炭水化物
エネルギー（カロリー）を持つ三大栄養素の、エネルギー摂取量の構成割合

理想エネルギー比率



厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2015年版）」18~69歳の場合

三大栄養素をバランス良く摂るためには……

- 主食、メインのおかず、野菜のおかず2皿を揃える
- 揚げ物、洋菓子、スナック菓子は控えめを心がける
- 炭水化物を極端に減らしすぎない



極端な食事制限は減量後のリバウンドの原因にもなります！ダイエットをするとタンパク質が不足しやすくなるのでソレも注意！！

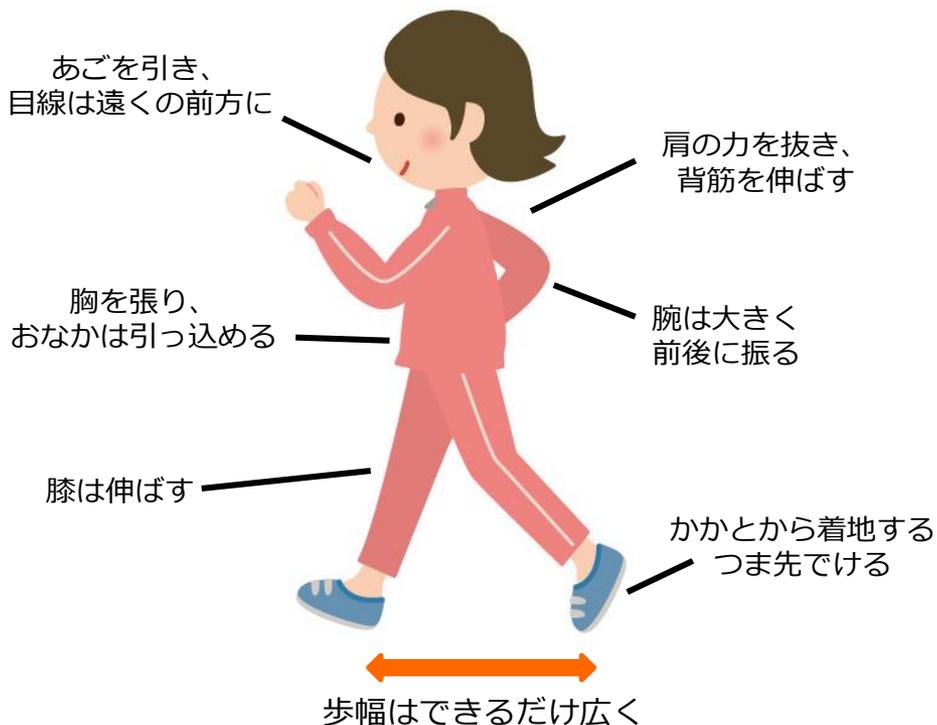
日本人の現実……

20~69歳の男性の36%、女性は47%が脂質エネルギー比率30%を超えている

⇒**脂質の摂りすぎに注意！**

8. 有酸素運動と筋トレで効果アップ！

ウォーキング（有酸素運動）の効果を上げるために、正しいフォームを身に着けましょう！



歩き方のコツ

腕振りしない

腕振りをする

12% UP!

Steven H.; Dynamic arm swinging in human walking. Proceedings of The Royal Society B. July 2009.

ゆっくり歩行

7% UP!

25% UP!

54% UP!

歩行
(4.0km/時)

ほどほどの速さ歩行
(4.5-5.1km/時)

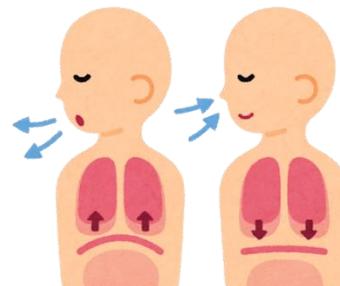
速い歩行
(5.6km/時)

改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』独立行政法人国立健康・栄養研究所

+ プラス

◆立っている時のお腹周りトレーニング (5回×2セット/日)

- ①背筋をまっすぐにして立ち、へそより下に手をあてる
- ②鼻から息を吸い、お腹を膨らませる
- ③口から4秒かけて息を吐き、お腹全体をゆっくりと凹ませる



9. 運動で社会参加

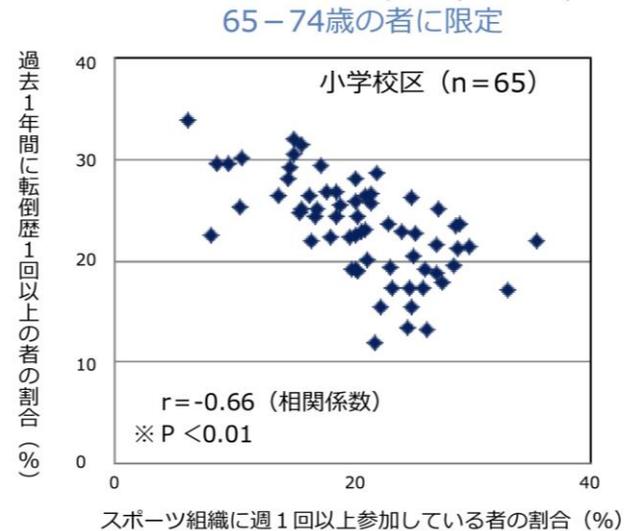
スポーツ組織へ参加する

スポーツ組織へ参加することは
介護の原因となる転倒を予防し
人との交流もできるので効果的！

ほかにも……

- 地域の憩いのサロンなど「通いの場」へ行くと5年間のうちに要介護認定受ける可能性**5割減**
認知症になる可能性**3割減**

(Hikichi et al. J Epidemiol Community Health 2015,
Hikichi et al. Alzheimer's & Dementia: TRCI 2017)



(注) 図表については、厚生労働科学研究班(研究代表者: 近藤克則氏)からの提供(調査時期は2010年8月)
(※) 6保険者(9自治体)の要介護認定を受けていない人に郵送調査に回答した29072人(回収率62.4%)のうち、精査を行った上で、前期高齢者の16713人に分析対象を限定。

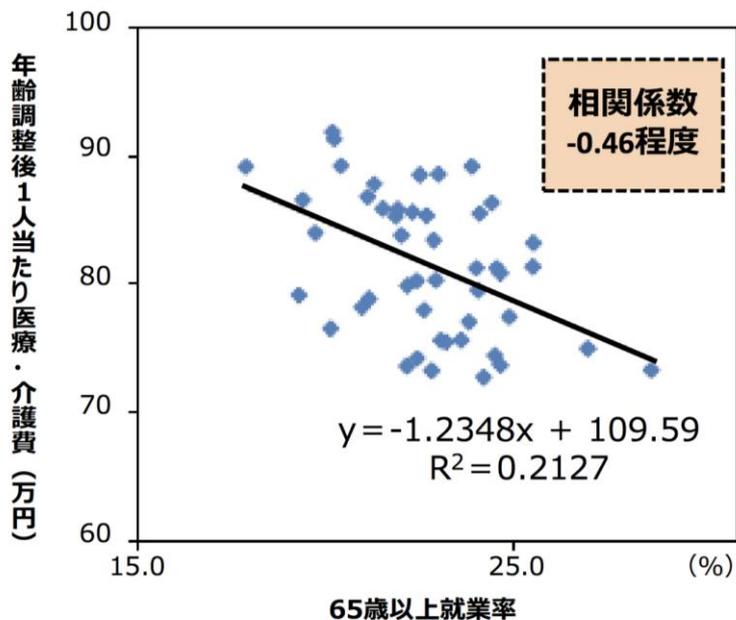


内閣官房日本経済再生総合事務局「① 高齢者雇用促進及び 中途採用拡大・新卒一括採用見直し ② 疾病・介護予防に関する資料集」(平成30年)
<http://www.kantei.go.jp/jp/singi/keizaisaisei/miraitoshikaigi/dai20/siryou2.pdf>

10. 社会参加でフレイル予防

人生100年時代に生涯現役を目指す

65歳以上就業率が高い都道府県は
1人当たり医療・介護費は低い傾向

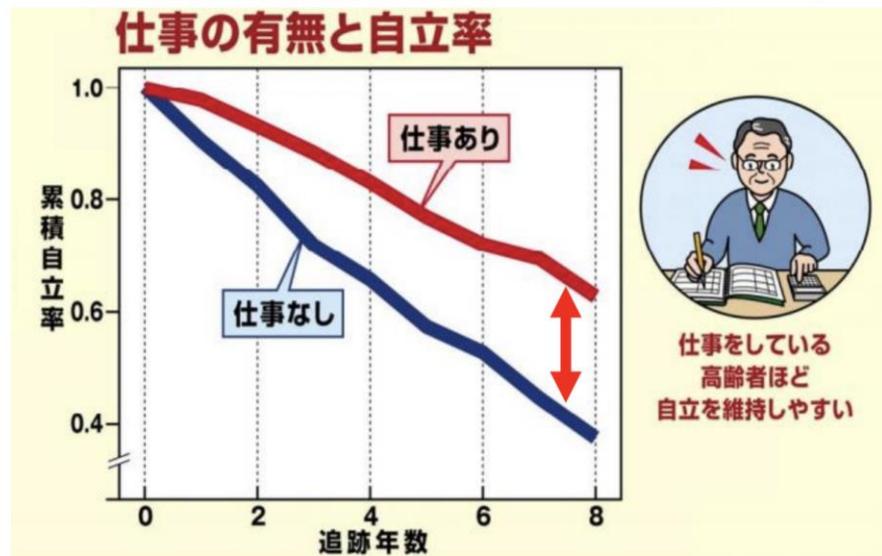


(出所) 平成30年5月21日経済財政諮問会議 加藤臨時委員提出資料

ボランティア活動・趣味・稽古ごと
これらへの参加も自立率UPさせた！



就労は、将来の日常活動度への
障害リスクを減少



(注1) ADL (Activities of Daily Living、日常活動度) : 食事・更衣・移動・排泄・整容・入浴など生活を営む上で不可欠な基本的行動

(注2) 累積自立率とは、日常活動度が低下せずに自立した生活を継続して営むことができる者の累積の割合

(出所) 第3回次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会 (平成24年1月) 資料1

11. いつまでも健康にあなたらしい人生を！

POINT

自分の体を知り、
今からのフレイル予防が大切です！！

「食事」・「運動」・「社会参加」
について企業として情報発信が必要な時代です！

生活習慣改善に向けた研修や
自分のライフプランを考える・見直す
機会を考えてみてください！

役に立つ情報を知っているか知らないかの違いはとて大きい
です。
1人ひとりの健康が組織のパ
ワーとなります！
積極的な取り組みを！！





Dr. TRUST 産業医・産業保健のことなら
ドクタートラスト

担当保健師のひとこと

人生100年時代はもうすぐそこです。自分の人生を充実したものにできるかは「健康維持」が最重要課題です。

1人ひとりの健康が組織のパワーとなります！支えあって組織としての健康力アップを目指してみてください。

健康経営セミナー、ご好評いただいております！

- ・ 健康診断の事後措置について
- ・ アンガーマネジメント
- ・ 睡眠から考える長時間労働
- ・ 効果的な衛生委員会の運営…など

健康経営に最適なセミナーを専門職がリーズナブルに実施いたします！

詳しくは特設サイトへGO！

健康経営セミナー

検索



無料セミナー
毎週水曜日
開催中！