

健康かわごえ推進プラン(第2次)

第3次健康日本 21・川越市計画 第3次川越市食育推進計画 第2次川越市歯科口腔保健計画

♪ぴんぴんきりり ～健康寿命 日本一を目指します～♪

川越市では、令和2年3月に「健康かわごえ推進プラン(第2次)」を策定しました。

このプランは、市民の皆さまが主役であり、乳幼児から高齢者までそれぞれの世代にあった健康づくりの取組を確認できるようにしています。ご自分やご家族の健康づくりにぜひご活用ください。

<プラン全体の目標> 元気に過ごせる期間をより長くするため、健康寿命*を延ばし平均寿命との差を縮めよう!

*「健康寿命」とは健康で自立した生活を送れる期間のこと



このプランは、市ホームページにも掲載しています→



総りの世代(前期高齢期) 65～74 歳頃

日常生活で、自分のための時間を持てるようになりましたか?

積極的に社会と交流するなど、より生きがいを持ち、人生を豊かにしていきましょう。

また、身体機能の低下が進行し健康に関する問題が大きくなる時期です。いつまでも健康に過ごすために疾病の早期発見・治療とともに、筋力づくりや認知症予防に積極的に取り組みましょう。

体調の変化に気を付けましょう!

○体重は食べた量(エネルギー)と活動量のバランスを見るバロメーター

★定期的に体重を測りましょう★

適正体重(標準体重)を BMI で確認!

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$



65～74歳の目標とする BMI 21.5～24.9 が適正体重です。(日本人の食事摂取基準 2020 年版)

「やせているのはよい」ではありません! 特に65歳以上では、低栄養*を予防することが重要です。

※低栄養は、「フレイル」(加齢により心身の活力が低下し、要介護状態になる危険性が高い状態)の原因になります。

○最近、「食欲がない」「身体を動かすのがおっくう」と感じることはありませんか?

身体を動かさないことで、閉じこもりがちになり、さらに食欲低下になるなど、悪循環に陥りやすくなります。

趣味の会やボランティア活動に参加するなど、友人や近所の人、地域の人と交流を持ちましょう。

また、体調や体の変化に気が付いたら、かかりつけ医等に相談しましょう。



1日3食しっかり食べましょう！

低栄養を予防するためにも、食事はしっかり「まんべんなく」食べることが大切です。

主食、主菜、副菜をそろえてバランスよく食べること、特に「主菜」が重要です！！

主菜

肉・魚・卵・大豆製品

副菜

野菜・海草・きのこ・イモ類

※1回分は生野菜なら両手いっぱい、加熱野菜なら片手にのる量が目安

主食

ごはん・パン・麺類

毎食どれか1品取りましょう

★1日3食のうち2回以上、主食、主菜、副菜をそろえた食事を目指しましょう。★

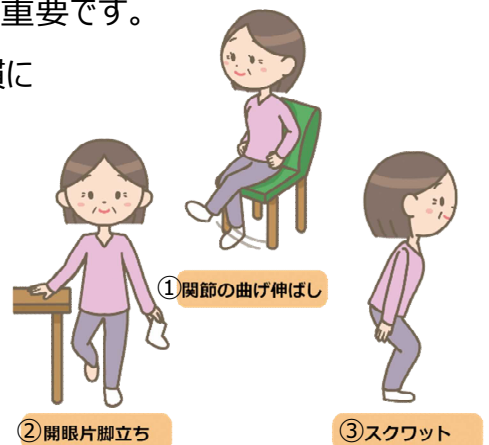
身体を動かし、筋力を維持！

フレイルにならないためには、いつまでも元気な足腰を維持することが重要です。

●スクワットなどの筋力トレーニングを無理のない範囲で毎日の習慣に

- ① 開眼片足立ち：床につかない程度に、片足を上げる。
- ② 関節の曲げ伸ばし：椅子に座って背筋を伸ばし、片足の膝をゆっくり伸ばして止め、ゆっくり元に戻す。
- ③ スクワット：膝がつま先より前に出ないように、また膝が足の人差し指の方向に向くように、お尻を後ろに引く。

●毎日の生活の中で、「階段を使う」「歩いて買い物に行く」など、今より積極的に身体を動かしましょう



いつまでも美味しく食べるための健口づくり

いつまでもおいしく食べるためには、歯と口の健康は欠かせません。美味しく安全に食べるために、健口づくりに取り組みましょう！

●お口のチェックも念入りにしましょう

①口の中を清潔に保つ



歯と歯の間 歯と歯肉の境目

汚れのつきやすい部分を念入りに磨く

②定期的に歯科健診を受ける

かかりつけ歯科医を持ち、年に1度は歯科健診を受けましょう



入れ歯の定期検診忘れずに

●美味しく食べるための「唾液腺マッサージ」

口の中が乾燥する方は、マッサージをすると効果的です

食前が効果的



①耳の前の頬を指でぐるぐる回す（10回）



②耳の下から顎の先まで5か所を親指で押す



③顎の真下から舌を突き上げるようにゆっくり押す