

# 健康寿命 (※) を延ばすためにできること!

※健康寿命とは、日常的に介護を必要とせず、自立した日常生活を送ることができる期間の平均年数のことです。  
神戸市の健康寿命は、平均寿命と比べて男女ともに約10年短くなっています。



まずは「介護予防度」をチェック!  
日頃の生活を振り返り、お元気な今のうちから「介護予防(健康づくり)」に取り組みましょう♪

当てはまる項目に☑をしてください。  
チェックの多い項目が特に要注意のサインです。



## 運動機能チェック! 筋力や骨など、足腰は大丈夫ですか?

- 階段を手すりや壁をつたわらずに昇ることができない
- 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
- 15分位続けて歩くことができない
- この1年間に転んだことがある
- 転倒に対する不安が大きい



筋力や骨などの足腰が弱ると、体を動かすことがおっくうになり、転んだり寝たきりにつながる可能性があります。

3項目以上該当する方は注意が必要です!

## お口の機能チェック! お口の健康は、保たれていますか?

- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- お茶や汁等でむせることがある
- 口の渇きが気になる



お口の健康が保たれていないと、嚥下(のど)飲み込んだりしにくくなり、食事が食べにくくなり、肺炎にかかりやすくなるなど全身状態が悪化します。

2項目以上該当する方は注意が必要です!

## 社会参加チェック! メリハリのある生活を送っていますか?

- バスや電車などで1人で外出していない
- 日用品の買い物をしていない
- 預貯金の出し入れをしていない
- 友人の家を訪ねていない
- 家族や友人の相談にのっていない



メリハリがない生活を続けると、病気にいやしく、寝たきりにつながる可能性があります。

## こころの健康チェック! こころの健康は保たれていますか?

- (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない
- (ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった
- (ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる
- (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない
- (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする



家族や友だちなどの死別・仕事や家庭での役割がなくなることから、「うつ」状態になりやすい時期です。

該当数が多くなるほど注意が必要です!

## 栄養状態チェック! バランスの良い食事ができていますか?



- 6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がある
- BMIが18.5未満である

バランスよく食事ができていないと、からだに必要な栄養が不十分となり、筋力や抵抗力が衰え病気にかかりやすくなります。

BMIの求め方			
体重 ( ) kg	÷身長 ( ) m	÷身長 ( ) m	
			=BMI ( )

判定	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上
	低体重	普通体重	肥満

2項目すべてに該当する方は注意が必要です!

## 閉じこもりチェック! 活動的に生活していますか?

- 外出は週に1回未満である
- 昨年と比べて外出の回数が減った



家に閉じこもりがちになると、心とからだは弱り、病気にいやしく、寝たきりにつながる可能性が高くなります。

外出が週に1回未満の方は注意が必要です!

## 物忘れチェック! 物忘れが多くなっていませんか?

- 周りの人から「いつも同じようなことを聞く」などの物忘れがあるとされる
- 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていない
- 今日が何月何日かわからない時がある



物忘れが多くなってきたと感じたら、早めに介護予防に取り組みましょう。

1項目以上該当する方は注意が必要です!