

＼はじめよう！／

高齢期の健康づくり



高齢期は、加齢によって心身に影響が出ることが懸念され、日々の生活習慣に注意するなど、健康で長生きするための健康づくりに取り組むことが必要です。

生活の中で身体を動かす習慣を付けるなど、自分に合った運動習慣を身に付けたり、地域活動やボランティア活動に参加しましょう！

データで見る高齢者の健康課題

食塩摂取量が多い

1日あたりの食塩摂取量は、国の目標値より**多い！**

男性 9.4g 国目標値より**1.9g**多い

女性 8.9g 国目標値より**2.4g**多い



(令和4年度いわき市特定健診・健康診査推定食塩摂取量調査(対象は40～74歳))

健康寿命(お達者度)が短い

男女ともに、健康寿命(お達者度)は、**県内13市中ワースト1位！**

男性16.66年

県平均より**0.80年**短い

女性19.53年

県平均より**1.08年**短い

※お達者度：65歳からの自立した期間

(2019年福島県市町村別「お達者度」算定結果)

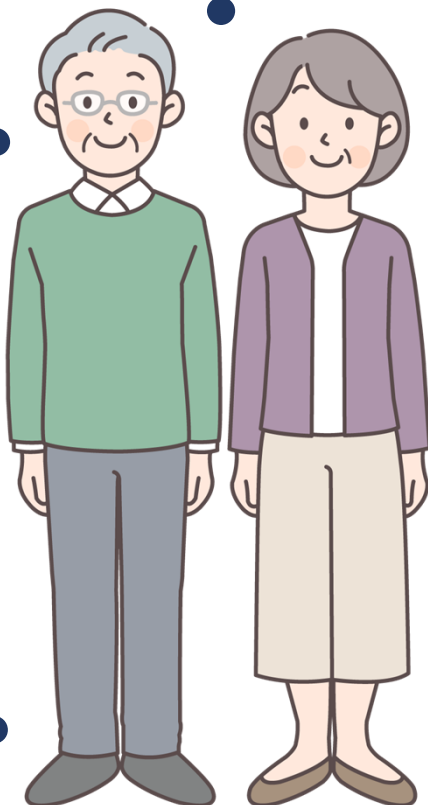
社会参加率が低い

「つどいの場」の参加率が7%と**低い！**

(いわき市高齢者保健福祉計画)

【つどいの場】

高齢者の皆様をはじめとして、身近な地域の方々が集まり、介護予防の取り組みの拠点となる場所が「つどいの場」です。



循環系疾患で亡くなる方が多い

男女ともに全国と比べて高い死亡率 男性の心疾患は**県内ワースト2位！**

心疾患

男性 全国平均の**約1.29倍**

女性 全国平均の**約1.14倍**

脳血管疾患

男性 全国平均の**約1.28倍**

女性 全国平均の**約1.31倍**



(平成25～29年人口動態保健所・市区町村別統計 人口動態特殊報告)

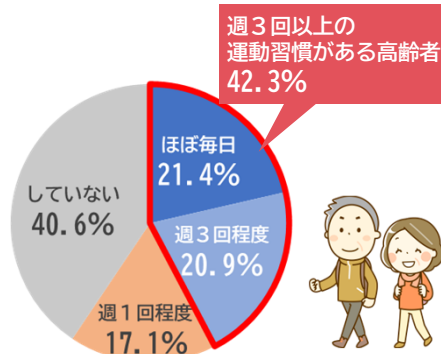
アンケート結果から見える 高齢者の健康課題

Check!

運動習慣のない高齢者が多くなっています。

運動習慣づくりが課題です。

【1回30分以上の汗ばむ程度の運動の頻度】



(令和4年度市民アンケート)

Check!

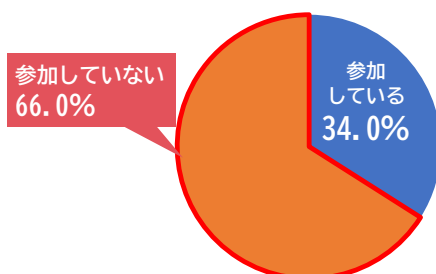
地域活動等への参加率が低くなっています。

つどいの場への参加など

社会とのつながりづくり

が課題です。

【地域や組織での活動への参加の有無】



(令和4年度市民アンケート)

＼高齢期になっても／

よく食べ・よく動き・生き生き元気に暮らしましょう！



Let's チャレンジ！①

『減塩しよう！』

いわき市民の健康寿命は男女とも県内13市でワースト1位です。

健康寿命を短くする要因となる脳血管疾患や心疾患を防ぐための重要な取組みの一つが、「減塩」による高血圧の予防・改善です。

“ひとつまみの塩”から減らし、高血圧の予防・改善に取り組むことが重要です。

ワンポイントアドバイス！

商品の栄養成分表示をチェックして塩分量を知ろう！

栄養成分表示	1個当たり
エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	〇〇g
脂質	〇〇g
炭水化物	〇〇g
食塩相当量	〇.〇g



野菜をたくさん摂取しよう！



Let's チャレンジ！②

『フレイル予防に取り組もう！』

体を動かす習慣を身に着け、筋力を維持することは、フレイル予防にもつながります。

自分にあった運動習慣を身に付けましょう。

「フレイル」

加齢とともに心や体の働きが弱くなった状態で、早めの対策で予防や改善ができます。



ワンポイントアドバイス！

30分以上の運動を週2回以上取り組みましょう！



シルバーリハビリ体操に参加しましょう！



Let's チャレンジ！③

『社会とつながり、生きがいを持とう！』

高齢者が生きがいを持って生活することは、健康長寿には不可欠な要素の一つです。

働く、学ぶ、つながる機会をたくさん設けましょう。

ワンポイントアドバイス！

つどいの場やシルバーリハビリ体操に参加しましょう

つどいの場は、身近な地域の方々が集まり、介護予防の取り組みの拠点となる場所です。市内では、300ヶ所以上の場所があります。



フレイル・介護・認知症予防等の教室に参加しましょう



「健康いわき21」を策定しました！

発行：いわき市 保健福祉部 健康づくり推進課
電話 0246-22-7442