



65歳健康寿命を延ばしましょう

葛飾区の「65歳健康寿命」(平成31年度)男性80.83歳 女性82.65歳

65歳健康寿命とは、65歳の方が何らかの障害のために要介護認定を受けるまでの状態を「健康」と考え、その障害のために要介護認定を受ける年齢を平均的に表すものです。超高齢社会を迎えた現在、平均寿命だけでなく、健康寿命を延ばすことが重要です。

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

1 コロナ禍による運動不足に注意しましょう

自宅で過ごす時間が長くなり運動不足になることで、身体や精神の健康を脅かすことが懸念されています。特に高齢の方は心身の機能が低下して動けなくなる可能性があります。

日頃から次のような運動を取り入れてみましょう

- 人混みを避けて、1人や限られた人数で散歩する
- 家の中や庭などでできる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行う
- 家事(庭いじりや掃除、立ったまま調理するなど)で身体を動かす
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす

2 食事をおいしく、バランスよく

バランスのよい食事で健康状態を良好に保つことは感染症などの病気の予防にもつながります。

ポイント

- 1日3回の食事で毎食、次の3つをそろえる
主食(ごはん・パン・麺など)
主菜(肉・魚・大豆製品など)
副菜(野菜・きのこ・海藻・いも類など)
- 牛乳・乳製品と果物は1日1回程度摂取する
- だしや柑橘類、香辛料などを使っておいしく減塩する



3 お口や歯が健康であることは全身の健康につながります

むし歯や歯周病は全身にさまざまな悪影響を及ぼします。豊かな生活を送るためにも適切な習慣や正しい口腔ケアに取り組みましょう。

お口の健康を保つためのポイント

- 丁寧に歯みがきをする
- お口の体操を行う
- かかりつけ歯科医をもって定期健診を受ける



▲かつしか笑顔いきいきお口体操

4 喫煙者は新型コロナウイルスで重症化しやすいとされています

たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれています。これらの化学物質は喉や肺に悪影響を及ぼすだけでなく、血液を通して全身に運ばれることで、がんや脳卒中などの原因となります。また、受動喫煙により周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

禁煙をご検討ください

禁煙外来では医師による禁煙指導が受けられ、一定の要件を満たせば健康保険が適用されます。健康づくり課では禁煙外来のある医療機関の案内を行っています。詳しくはお問い合わせください。



屋内は原則、禁煙です

多数の方が利用する施設は、原則、屋内禁煙とすることが義務づけられています。屋外や自宅などでの喫煙でも、望まない受動喫煙が発生しないよう配慮をお願いします。



おうちで学ぼう栄養情報

食塩の取り過ぎに気を付けましょう

区で実施した20・30歳代健診を過去に受診された方の食事に関する調査(令和2年度)では、食塩の摂取量は、平均で1日に男性10.9g、女性8.4gと、目標量(男性7.5g未満、女性6.5g未満)より多く摂取していることが分かりました。

食塩を控えるための工夫をして、健康的な食事を心掛けましょう。

【担当課】健康づくり課 ☎03-3602-1268

■ 年末年始の食事には注意しましょう

年末年始はイベントが多く、ごちそうを食べる機会が増えます。食事の際には、食塩の量を意識しましょう。

減塩するためには

▶ 汁物の取り方に注意しましょう

かけそばやお雑煮などの汁には、食塩が多く含まれています。「汁は残す」「ざるそばにして食べる」など工夫しましょう。お雑煮は、具沢山にして汁の量を減らしましょう。

▶ おせち料理は食べる種類と食べすぎに気を付けましょう

食品によって差はありますが、食塩が含まれているものが多いです。手作りなら薄味にし、市販のものなら栄養成分表示を確認して調整しましょう。



▲栄養成分表示の活用方法



かまぼこ1切
約0.3g



だて巻き1切
約0.2g

数の子1本
約1.3g



昆布巻き1個
約0.7g



かつしかの元気食堂で薄味メニューを食べましょう

かつしかの元気食堂(現在86店舗)では、薄味の注文ができるなど、健康的な食のサービスを提供しています。

● 薄味の注文ができるお店とメニューの一部を紹介します



区ホームページでは、減塩のコツやおうちで作れる減塩レシピなどを紹介しています。レシピを作った区民の方からの感想も掲載しています。



「かつしかの元気食堂」認定店情報はこちらから