

あと10年..

「健康寿命」を延ばしたい

今、やるかやらないかでこの先の10年が変わる...!?



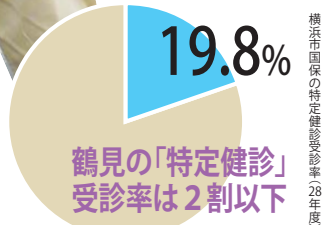
横浜市民の「健康寿命」は平均寿命と約10年の差が!

横浜市民の「健康寿命」(平成28年)



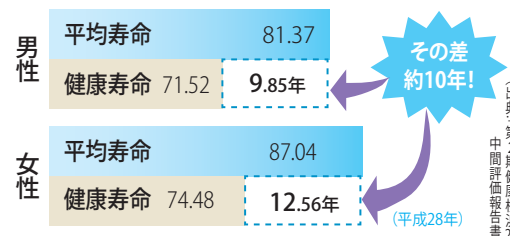
健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことです。平均寿命と同様、健康寿命は男女とも増加傾向にあります。平均寿命と比べ約10歳も差があります。

鶴見の「特定健診」(市国保分)の受診率は市内16位の低さ

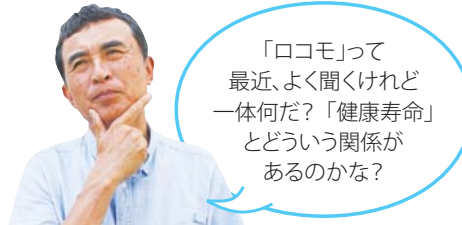


鶴見区の市国民健康保険加入者の特定健診受診率は、例年2割弱(28年度19.8%、市内18区中16位)にとどまっています。市全体でも21.0%と全国平均(36.6%)に比べ大幅に低く、健康づくり上の大きな課題となっています。

知1る 「健康寿命」ってなに?



健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されずに生活できる期間のことです。市で男性は約71歳、女性は約74歳となっています。つまり、平均寿命との差は約10年あり、健康寿命を延ばすことができれば、健康的で活動的な生活がおくれることとなります。



「ロコモ」って最近、よく聞けれど一体何だ? 「健康寿命」とどう関係があるのかな?

切っても切れない?! 「健康寿命」とロコモの関係

「ロコモ」ってなに?

ロコモとは、ロコモティブシンドローム(=運動器症候群)の略で、加齢に伴う筋力の低下や骨・関節の疾患など運動器に障害が起こり、「立つ、座る、歩く」といった運動能力が低下し、日常生活に支障をきたす状態をいいます。こうした症状や疾患を事前に防げれば、「健康寿命」を延ばすことも可能です。

知らないうちに自分もロコモになっている可能性がある



知2る 「健康寿命」を延ばすには自分の身体を知ること



今年から特定健診が無料になるらしい

老いても健康で暮らすには、病気の早期発見や生活習慣を見直すことが大切です。それには今の自分の身体の状態を知ることであり、その助けとなるのが健康診断です。生活習慣病の早期発見・治療のため、40歳~74歳の人は加入する医療保険者が実施する健診を年に1回、必ず受けましょう。(詳細は、9ページ参照)

知3る 要支援になった半数がロコモが原因だった?!



介護度で要支援※に認定された人の半数が、骨折や転倒、関節の疾患など、運動器の障害により、「立つ」、「座る」、「歩く」などの移動能力の低下が原因となっています。これら運動器の障害により、要介護の危険性が高い状態をロコモといいます。 ※介護保険制度における支援を要する状況(段階)

ロコモチェック!

あなたは大丈夫? こんな症状があったら要注意!

- 家の中でつまづいたりすべったりする
- 15分くらい続けて歩くことができない
- 片足立ちで靴下がはけなくなった
- 階段を上がるのに手すりが必要である
- 横断歩道を青信号で渡りきれない
- 牛乳パック(1ℓ)2個程を買って持ち帰るのが難しい
- 掃除機の使用や布団の上げ下ろしなど、家のやや重い仕事が困難

上記の症状が1つでもある人は、将来、日常生活に支障をきたす機能低下が起きる疑いがあります。

Let's try ロコモ予防には「ハマトレ」

ハマトレとは、「元気な歩き」を手に入れるためのトレーニングで、「歩く」に関わる5つの要素に着目。これらを鍛えることで、「立つ」「歩く」の基本動作を強化し、ロコモ予防に役立ちます。

猫背改善: 背中の動きを高める。左右に曲げ、各4カウント。横曲げ、手開き、足の上げ、下げ4回。

足・足関節: 足の動きを改善。左右の足で、各4回。足首回し、タオルつかみ、足の裏側ストレッチ、ヒップウォーク。

股関節伸展: 股関節をしなやかに。背中を伸ばし、前屈左右、各4カウント。脚の裏側ストレッチ、ヒップウォーク。

傾き改善: 安定した片足立ちを。左右各4回。脚開き、脚閉じ。

バランス: バランス力を高める。左右それぞれ20カウント。ダイナミックフラミンゴ、つぎ足歩行。

詳細は「ハマトレ」検索。区役所高齢者支援担当 510-1775 510-1897



鶴見区保健活動推進員 河西英彦会長

結成70周年 皆さんの健康をバックアップ! 保健活動推進員(ホカツさん)とは?

保健活動推進員は、区民の皆さんの健康づくりのために、地域で活動するボランティアです。現在、市内には約4,300人、区内では約350人が、市民の健康づくり計画「健康横浜21」の推進役として、日々活動しています。活動内容は、各地区での健康チェックや体力測定をはじめ、健診の受診率の向上、禁煙・受動喫煙防止の推進の啓発など多岐にわたり、その活動は今年で70周年を迎えます。



ホカツさんの仕事

私たち、地域でこんな活動をしています! ~各地区保健活動推進員の取組~

フォークダンス教室 (市場地区)



懐かしのフォークダンスで健康づくりに励む市場地区では、毎月2回、30人前後が集まり、楽しく身体を動かしています。「現在は女性のみですが、男女役に分かれ、毎回7曲くらいを和気あいあい踊っています」と三輪副会長。現在、女性のみですが、男性の会員も募集中とのことです。 三輪喜美子副会長

毎月第2・4土曜、13時~14時30分
鶴見市場地域ケアプラザ・ゆうづる
年会費2,000円

ひざひざワックン体操 (寺尾地区)



月3回、ひざひざワックン体操を実施して5年目を迎えた寺尾地区では、毎回60人前後が参加し、熱心に身体を動かしています。「60~90歳代と幅広い層が毎回参加するのも、効果を実感しているからでは」と大村会長。会場には血圧測定やお茶があるのも人気の秘密です。 大村範子会長

毎月第1・2・4火曜、14時~15時30分
寺尾地区センター2階・鶴寿荘
無料

ポッチャ(&ひざ痛予防体操) (上末吉地区)



上末吉地区では、近年密かなブームの「ポッチャ」で、楽しみながら健康づくりに励んでいます。「3色のボールを使うカーリングに似た競技で、簡単なルールと奥深さが魅力です。皆さん初心者なので、気兼ねなく参加ください」と土屋会長。簡単なひざ痛予防体操もあるので、ぜひ! 土屋幸枝会長

毎月第4火曜、10時~12時
上末吉地区センター体育館
無料

その他の地区の活動(7月~9月)にも、ぜひご参加ください!

【矢向】ノルディックウォーキングポッチャ	第2月曜(9:30~10:30) 第1月曜(14:00~15:30)	わかたけ鶴見 矢向地域ケアプラザ
【市場】さわやかウォーキング	第3土曜(9:00~12:00)	鶴見市場駅(集合)
【市場第二】やさしい筋力・脳トレ体操さわやかウォーキング	7月24日、8月28日、9月25日(火) 14:00~15:00 7月14日・28日、9月8日・22日(土) 7:00~8:00	尻手自治会館 元宮2丁目公園
【生麦第一】健康チェック	7月12日(木) 13:00~15:00	生麦地域ケアプラザ
【潮田東部】公園で健康づくり	日時・会場は、下記(健康づくり係)まで	区内公園

元気づくりステーション

横浜国保 今年度から「特定健診」が無料に!

1,200円 → タダに! → 0円

横浜市国民健康保険では、特定健診を今年度から無料としました。40歳~74歳の市国民健康保険加入者であれば、無料で受診できます。受診には、受診券と問診票(5月下旬に各家庭に郵送済。下写真)、被保険者証のほか、医療機関への電話予約が必要です。

対象者にはこの封筒が届いています!

市けんしん専用ダイヤル ☎ 664-2606 ☎ 664-2828 (日曜・祝日・年末年始を除く8時30分~17時15分)
区役所保険係(特定健診) ☎ 510-1807 ☎ 510-1898

よこはまウォーキングポイントがアプリになって便利に!

歩数計 + スマートフォン = 便利に!

歩数計を持たなくても、スマートフォンでウォーキングポイント※に参加できる専用アプリが誕生しました。100以上のウォーキングコースや道中に撮った写真を投稿し共有できるほか、年代・歩数に応じて自分の順位が分かるランキング機能も追加され、さらにウォーキングが楽しめるようになりました。

※18歳以上の市在住者などが対象
▶右記コードからアプリをダウンロード ▶Android用 ▶iPhone用

よこはまウォーキングポイント事業事務局 ☎ 0570-080-130 (平日9時30分~17時30分) ☎ 0120-580-376