



第80号（令和6年11月発行）

《編集・発行》

印西市健康づくり推進協議会

印西市健康子ども部健康増進課

〒270-1327 印西市大森2356-3

☎0476-42-5595

（印西市中央保健センター内）

○印西市ホームページアドレス○

<https://www.city.inzai.lg.jp/>

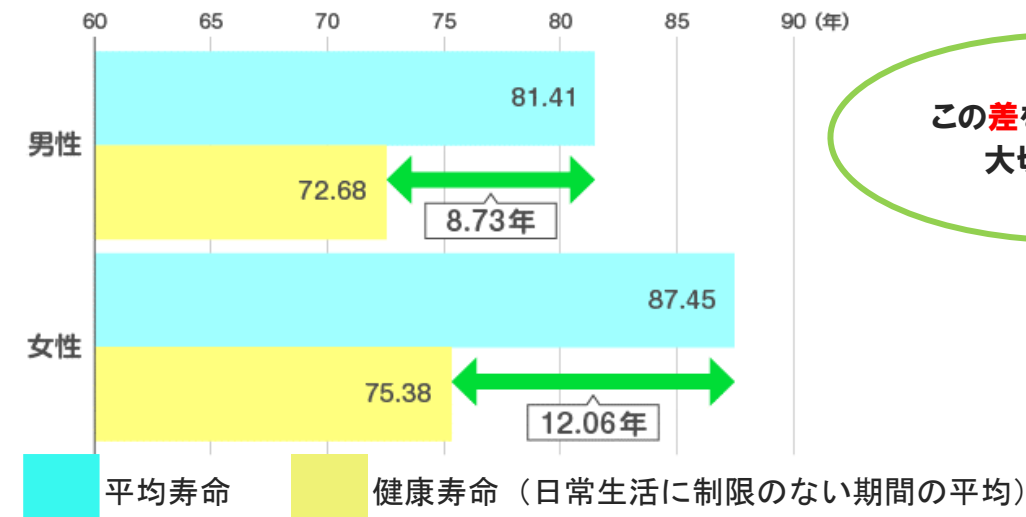
特集 人生100年時代、 元気でイキイキ楽しく過ごそう！

～健康寿命延伸を目指して、今、私達が出来ること～

日本は、世界有数の長寿国です。そして、最近では人生100年時代とも言われています。2019年（令和元年）の日本の平均寿命（0歳における平均余命）は、男性81.41歳、女性87.45歳。

一方、**健康寿命**（健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活出来る期間）は、男性72.68歳、女性75.38歳となっています。つまり、およそ10年間は、どなたかの介護や援助を受けて過ごしているのが現状です。

*出典：厚生労働省 e-ヘルスネット



この差を埋めることが
大切なんだね



日常生活に制限のある「不健康な期間」

（※複雑な計算により算出していますので、平均寿命と健康寿命の単純な差ではありません。）

できれば、「人生の最後の瞬間まで自立して、好きなことを思う存分楽しんで過ごすことが出来たら…」
そんな思いは、おそらく多くの人が持っているのではないのでしょうか？

このおよそ10年間の介護や援助に必要な時間を出来るだけ少なくすることが出来たら、今回はそんな思いから、健康寿命を延ばすために、年配の方だけではなく、まだまだ介護の必要性を感じていない現役世代や子どもたちまで、今、私達が出来ることをまとめてみました。

1 栄養バランスの良い食事をとみましょう

食事は体をつくる最も大切な源です。健康寿命を伸ばすためにも、欠くことができません。すすんで栄養バランスのよい食事をとるよう心がけましょう。栄養バランスの良い食事とは、「主食・主菜・副菜」をそろえた食事のことをいいます。そして、三大栄養素を偏ることなく摂取することが大切です。

三大栄養素とは

炭水化物	脳のエネルギー源となる栄養素・・・穀類、いも、米・麦類、甘味料類等に含まれる
たんぱく質	筋肉や臓器などあらゆる体の組織をつくる栄養素・・・魚・肉・卵・乳製品・豆類・米・小麦等
脂 質	体内のエネルギー源となる栄養素・・・植物油、油脂類、調味料、乳製品、ナッツ類、スナック菓子等

2 日頃から安全・安心な食品を手にとりましょう

スーパーなどのお店で購入した食品には、安全で安心に美味しく食べられる期間があり、「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。

では、「消費期限」と「賞味期限」の違いとはなんでしょう？

消費期限とは……☆ 期限を過ぎたら食べない方がよい期限です。

商品を開封しないままの状態、表示の保存方法を守って保存した場合に、表示されている「年月日」まで、安全に食べられる期限のことです。牛乳、豆腐、サンドウィッチ、弁当などいたみやすい食品に表示してあります。

賞味期限とは……☆ おいしく食べることができる期限です。

消費期限と同じ保存状態と保存方法で、品質が変わらずおいしく食べられる期限をいいます。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。スナック菓子、カップ麺、缶詰、ペットボトル飲料、レトルト食品などに表示してあります。



この違いを知り、日頃から自分の手で安全・安心な食品を確かめることで、自分の健康を守るよう心がけましょう。

3 自分の歯を保ち、自分の歯で物を食べましょう

健康な歯や口の中を保つためには、栄養バランスのとれた食事をとることと、かかりつけの歯科医院を持つことが大切です。

○歯周病予防には、日々の丁寧な歯磨きに加え、定期的な歯石除去などのクリーニングが有効です。

○むし歯予防には、フッ素の使用も効果的です。フッ素は、緑茶や海産物など様々な食べ物にも含まれていますが、フッ素入り歯磨き剤や洗口剤の使用もお勧めです。

○歯を強くするためには、良質のたんぱく質やカルシウム分の多い食品を摂るよう心がけましょう。

カルシウム分が多い食材……肉、魚、大豆、牛乳などがあります。





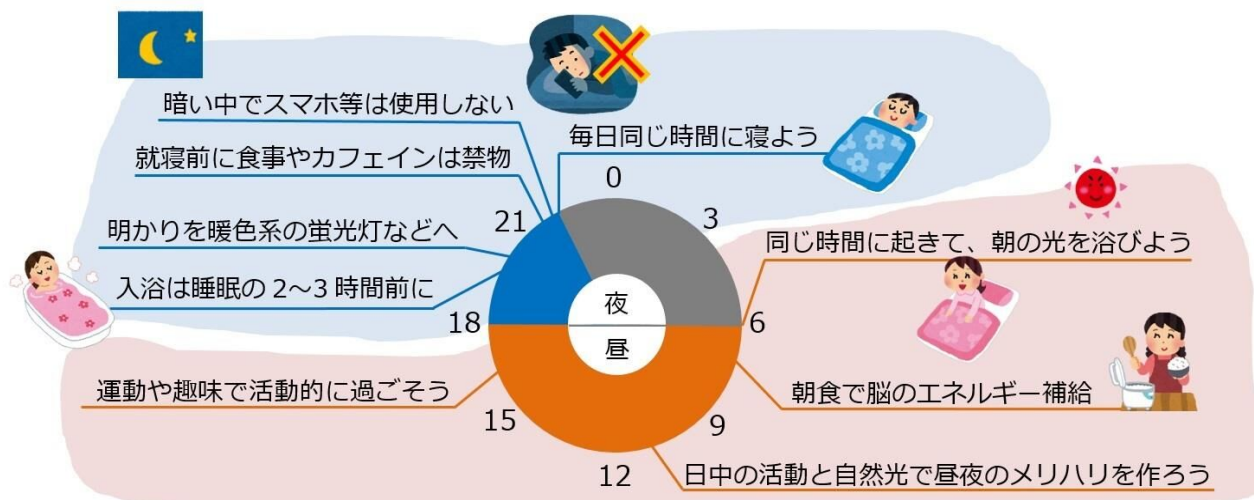
あなたは、毎朝スッキリ目覚めていますか？

睡眠時間が睡眠の量の指標であるとすれば、睡眠休養感は睡眠の質を反映する指標であるといえます。良い睡眠は、睡眠の量と質が十分な状態をいいますが、それには個人差があります（性別や年齢によっても変わってきます）。

睡眠の役割…心身の疲労を回復し、成長や記憶（学習）の定着・強化をします。

⇒不十分な睡眠は、脳・心血管、代謝、ホルモン、免疫、認知機能、精神面等、様々な疾患発症リスクが増加し、寿命短縮リスクが高まり、成長や適応能力向上を損なうことが分かっています。

睡眠の仕組み…私たちは、夜になると眠くなります。これは体内時計が働いているからです。ただ、この体内時計は24時間よりも少し長めであることが分かっています。この周期をリセットするために必要なのが、**朝日を浴びること**。朝日を浴びることで、体内時計をリセット、さらに睡眠ホルモン（メラトニン）に変化するセロトニンが作られるため、質の良い眠りにつながります。



握って簡単、脳活運動をしよう！

身体を動かすことによって、血液循環が良くなり、酸素が全身に取り入れられ、細胞が若返っていきます。そして、筋肉・内臓が丈夫になり、自然治癒力が高まっていきます。

中でも、手の指の動きは脳と密接に関係しています。指の血液の流れを良くして、脳活につなげていきましょう。

指を刺激すると
介護予防になる！？

- ① 親指を上にして、脇を閉め「前にならえ」の姿勢にし、手首を左右に振る。手首を振りながら、少しずつ頭上に上げて、左右に開いて下に降ろす。
- ② 右手で、左小指をさすり次に親指をさする。反対も行う。
- ③ 手の平を合わせてさする。



- ④ 手の甲を合わせてさする。
- ⑤ 左手の平の真中を右手の親指で押す。または、右手の握り拳で叩く。
- ⑥ 右手の親指と人差し指で、左の親指の根本から横に挟み少しずつ指先へ親指をねじりながら移動し、爪の傍へきたらギュッとつかみ、引き抜く様にして離す。これを小指まで一本ずつ行ったら、反対側も行う。



編集後記 歯について、あれこれ



むし歯の話

小中学生のむし歯は緩やかに減少しているとのこと（令和2年11月の記事）、良いことである。

私は、小さい頃からむし歯の治療をしていたものの進行が速く、10代の終わりには上の前歯が差し歯になってしまった。

歯磨きは、今と比べると丁寧ではなかったかもしれないが、そんなに早く差し歯になって、なぜ？と訳がわからないまま。



50歳の頃だろうか、保健師から「おばあちゃんいた？」と言われた。今の時代、親が子どもや孫に自身が使っている箸でものを食べさせることは衛生的にあり得ないと思うが、私が小さい頃は、箸どころか、せんべいなどは堅いので祖母が噛みくだいて口に入れてくれて食べていた。考えてみればむし歯になるのは当たり前である。やっと理解できたときは、時すでに遅し。

親知らずの話

誰しも4本の親知らずがある。抜歯するときは大学病院で時間をかけてする場合もあると聞くが、私は比較的痛みもなく3本は抜いた。問題は4本目である。止血と抗生物質を渡されたところまではこれまで通りであった。ところが、当時マラソンを趣味としていた私は、大会前であったので止血を確認して、走ることをやめなかった。当然、血の巡りが良くなり、再び血が出てしばらく止まらなかった。その後微熱が続き、「心内膜炎」にかかり最終的には「弁膜症」という結果を招いてしまった。抜歯したその日は安静にしていれば良いものを、と思ったが後の祭り。



参考になればと思う次第である。

（編集委員 T）

かかりつけ医を持ちましょう

かかりつけ医とは、あなたや家族の病気・健康に関するさまざまな相談が気軽にできる、身近なお医者さんのことです。



自宅や職場からアクセスしやすい医療機関や、自分に合うと感じるお医者さんからかかりつけ医を持つことを推奨します。

AEDの利用について

公共施設（69台）や市内のコンビニエンスストア（35台）にAEDを設置しています。いざというときには勇気をもって協力できるようにしましょう。また、貸出も行っていきますので、詳しくは市のホームページをご確認ください。

夜間・休日に急病の時には・・・

夜間・休日の救急医療は適切に利用することが大切です。

★病院に行くか、救急車を呼ぶか迷ったら

- ・千葉県救急安心電話相談 #7119
- ・こども急病電話相談 #8000



詳しくは、市のホームページをご確認ください。

印西市総合保健センターについて

令和7年4月に健康・福祉・子育て・芸術・文化等の機能を集めた「コスモスパレット印西」が千葉ニュータウン中央駅南側にオープンし、当施設内に「印西市総合保健センター」が設置されます。

それに伴い、現在の「印西市中央保健センター」は「印西市大森保健センター」に名称を変更します。

この『いんざい健康づくり』は、市役所・保健センター・公民館等に設置している「健康情報コーナー」に置いてありますので、ご自由にお持ちください。また、市のホームページでも公開しています。