



# みやざき県 健康長寿 日本一になろう!

日本人の平均寿命は男性が80.75歳、女性が86.99歳(2015年完全生命表より)であり、日本は世界でも屈指の長寿国と言えます。長生きできることは喜ばしいことですが、現実には、誰もが自立した生活のままで最期のときを迎えることができるわけではなく、身体機能や認知機能の低下によって日常生活に支障をきたすなど、何らかの病気で闘病生活を送る人も少なくありません。

そこで、元気で人生を全うするためには、正しい知識を得て、健康的に生き抜く力を身につければ誰でも「健康寿命」を長く維持することができます。(厚生労働省が2017年3月発表データ)

## 平均寿命と健康寿命

### ■「平均寿命」(亡くなった人の平均年齢ではない)

その年の死亡率がこのまま変わらないと仮定した上で、その年に生まれた子どもがその後何年生きるか推計したものが「平均寿命」。つまり、「2015年に生まれた0歳の赤ちゃんが、今の死亡状況が変わらなければ、平均的に生きられるであろう」年齢。

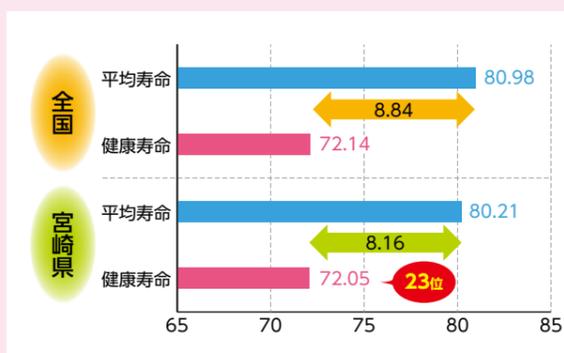
### ■「健康寿命」(心身ともに自立し、健康的に生活できる期間)

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

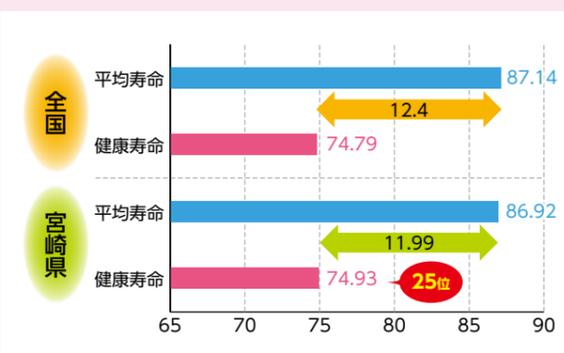
## 平均寿命と健康寿命 その差ってなあに?

平均寿命の延伸に伴い、健康寿命との差が拡大すれば、医療費や介護費が多くかかったり、自由に動けない期間が増え、寝たきり状態が長くなることとなります。その差はできるだけ、短い方が本人にとっても家族にとっても望まれることです。

健康寿命と平均寿命(2016年)男性



健康寿命と平均寿命(2016年)女性



健康寿命: 第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会資料 資料1より  
平均寿命: 2010年「平成22年完全生命表」2013、2016年 第11回健康日本21(第2次)推進専門委員会資料 資料1より算出  
「日常生活に制限のない期間の平均」+「日常生活に制限のある期間の平均」の合計

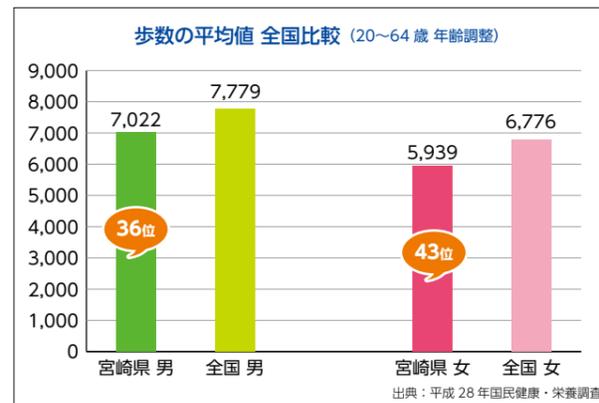
### 要点

#### ●平均寿命と健康寿命の差は短いほどよい

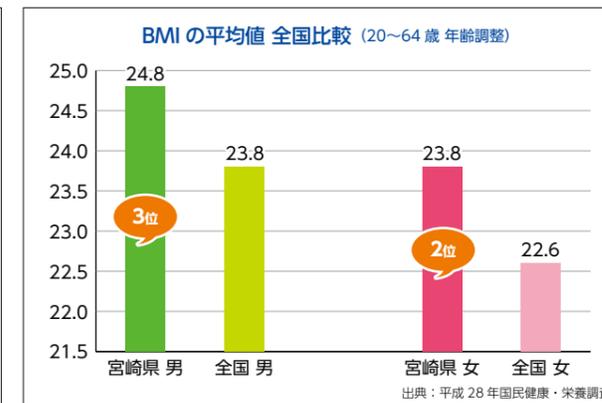
疾病予防(特定・がん検診を受ける)と健康増進(食事・運動に気を付ける)、介護予防(ロコモ・筋トレ)などによって、平均寿命と健康寿命の差を短縮することができれば、個人の生活の質の低下を防ぐとともに、社会保障負担の軽減も期待できます。

## 健康長寿 日本一になるには……

### ■歩いていますか?



### ■太っていませんか?



宮崎は歩かない人が多く、ぽっちゃり体型の人が多いです。



成人男性の3人に1人、女性の4人に1人は肥満です!

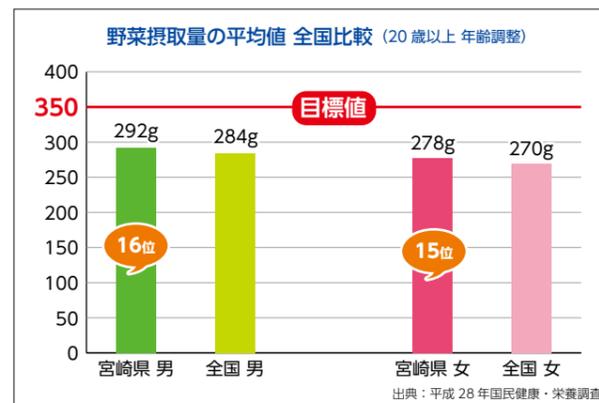
そして、子どものぽっちゃりちゃんも全国ワースト8位です。子どもの肥満は、子供のうちに解消しないと、大人になっても肥満傾向となることが多いです。

このままでは、宮崎県は、ぽっちゃり県になってしまいます。

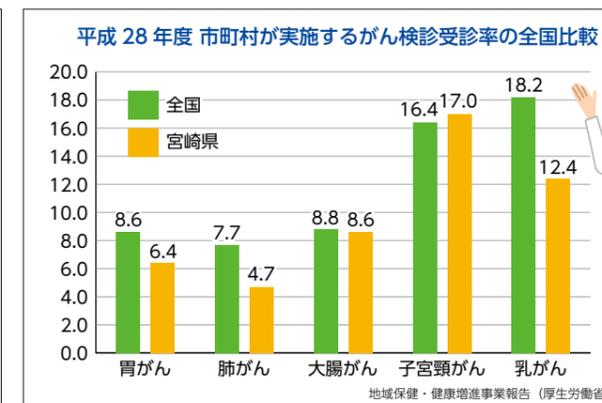
※肥満者: BMI25以上の方 BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

野菜の食べる量も少ないし、がん検診を受けてる人も少ないですね

### ■野菜食べていますか?



### ■健診受けていますか?



### 要点

- 1日プラス10分!こまめに体を動かし適正体重維持
- 食事は、野菜多めの薄味で
- 年に1度は、からだのチェック(特定健診・がん検診)

明治時代、日本人の平均寿命は40代前半でした。男女共に50歳を超えたのは1947年頃、75歳を超えたのは1986年です。寿命は短時間で飛躍的に伸びました。そして現在は、男性80歳、女性87歳となり人生100歳時代へとなりつつあります。

これからは、健康寿命をできるだけ伸ばし、死ぬまで元気に過ごしていける明るい長寿社会をつくりましょう。

# ヒートショックにご用心

寒くなり、お風呂の恋しい季節となりましたね。  
入浴は体が温まって血行がよくなるだけでなく、気分もリラックスさせてくれます。  
一方で、冬の入浴には急激な血圧の変動が原因で起こる「ヒートショック」の危険性が潜んでいます。  
対策方法を知って、安全で快適な入浴をしましょう。

ご自身やご家族の為に、冬のお風呂対策をご活用ください！



## ヒートショックとは

暖かい室内から冷え切った脱衣所や風呂場へ移動して、温かい湯船につかると急激な温度差により、血管が縮まったり広がったりすることで、血圧が大きく変動します。  
このような急激な血圧の変動によって、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血等が引き起こされて起こる健康障害のことを「ヒートショック」といいます。  
このヒートショックによって、意識を失い溺れたりして入浴中に死亡した人は、年間約1万7千人と推定され、交通事故の死者数3,694人<sup>※</sup>より多くなっています。



## 危険性が高い人は？

高齢者は加齢に伴う血管の弾力性低下により、血圧変化をきたしやすく、注意が必要です。  
また、高血圧や脂質異常症、糖尿病の方も動脈硬化が進み血管の弾力低下が見られるので、特に注意が必要です。



高齢者



高血圧



糖尿病



脂質異常症

## ヒートショックを防ぐ6つのポイント

**ポイント①** 脱衣所や浴室を温める



シャワーを使って高い位置から浴槽へお湯を張ることで、浴室全体を暖めることができます。脱衣所も暖房器具等を使用して温めましょう。

**ポイント②** 外気温が比較的高い日没前に入浴する



日没前は、日没後に比べて外気温が高く、脱衣所や浴室が冷え込んでいない時間帯です。単身の方は特に早朝や深夜は控えましょう。

**ポイント③** お湯の温度は41度以下、お湯につかる時間は10分が目安



お湯はあまり温めないようにすると、急激な血圧変動を防ぐ事が出来ます。

**ポイント④** 食事直後・飲酒時の入浴を控える



食後1時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすい状態！

**ポイント⑤** 浴槽から急に立ち上がらない



急に立ち上がると、脳が貧血状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。手すりやへりを使ってゆっくり立ちましょう。

入浴中の体調の悪化があった場合は、早期に対応することが重要です。同居者は高齢者が入浴した時にはこまめに様子を見に行きましょう。

血圧は高くても気づきにくいので、**普段から血圧を測る習慣をつけておくことが大事です。**血圧が高いときや体調が悪いときは入浴を控えましょう。



(参照)東京都健康長寿医療センター「入浴時の温度管理に注意して ヒートショックを防止しましょう」 ※平成29年 警察庁発表

やせる体はちよいとれでつくる！ 技あり

# 家事のついでにちよいとれ！

冬の家事は寒いのでチャチャッと済ませたいし、家事が苦手な人にとっては苦痛ですよね。  
でも、ちょっと考えを変えて、お正月で太ったなと感じている方は家事をするというより「脂肪を落とすトレーニング」をしようと考えてみると、家事も楽しくなりませんか？  
わざわざ時間をとらなくても大丈夫、いつもの家事を「りっぱなトレーニング」に変えましょう！

## お尻が上がる↑洗濯干しワザ

point リズミカルに繰り返そう！

AR

×



×



◎



こう変える

残念ポイント

- カゴの位置が高く足腰の筋肉をあまり使わないので、エネルギー消費量が少ない
- 背中が丸まり、腰を痛めやすい

GOODポイント

- カゴを下に置き、しゃがむため足腰の筋肉をしっかり使いエネルギー消費アップ
- 背筋を伸ばしたまま腰を落とすので、腰を痛めずお尻に効く

足を肩幅に開き、背筋を伸ばしたまま腰を落とし、洗濯物をとって立ち上がる。

## 家事をトレーニングにするアイデア



買い物はカゴを持って(引き締まった腕)



買い物ついでに駐車場は遠くに停める(歩数の増加)



大きく動かして洗う(背中・肩回りもすっきり)



手で拭き掃除(背中・肩回りもすっきり)



料理しながらかかと上げ(足首、ふくらはぎ引き締め)



ゴミ出しはこまめに！体から離して持つ(肩こり予防に効く)

## 運動コラム

### 『家事は歩くよりエネルギーを多くつかう？』

普段何気なくしている家事。実は意外とエネルギーを多く使います。例えば、お風呂掃除や床の拭き掃除、掃除機かけなどは普通に歩くよりエネルギー消費量が高いんですよ。

でも、ただ家事をするだけでなく、「より大きく筋肉を動かす」ことを意識することが、からだの引き締めにつながります。

**家事も脂肪もため込まない毎日を過ごしましょう。**

※体重70kgの人の場合	消費エネルギー(10分間)	脂肪消費量(1年間)
掃除機かけ	38kcal	1.9kg
お風呂掃除	41kcal	2.1kg
床の拭き掃除	41kcal	2.1kg
普通歩行	35kcal	1.8kg

1年間毎日続けると...

宮崎すこやかナビ  
日帰り温泉  
癒し旅  
心もカラダもほっかぽか。  
ちよこっと温泉ドライブで  
日頃の疲れを癒そう！

高原町  
湯之元温泉

湯之元温泉の湯は、温泉の中では珍しい「高濃度炭酸泉」。「高濃度炭酸泉」とは、炭酸ガス（二酸化炭素）が溶け込んだお湯で、別名「ラムネのお風呂」とも呼ばれています。泉温が高い日本のような火山活動が活発な国では、高濃度の炭酸泉に出会うことは非常に稀です。湯につかると、沢山の気泡が体に付着。シュワシュワとした感覚を全身で感じる事が出来ます。炭酸の効果で、ぬるめのお湯でも2~3℃温かく感じるため、ゆっくり長湯を楽しみたい方にも適しており、湯上り後も体のポカポカが持続します。

湯之元温泉の高濃度炭酸泉は100%天然の炭酸泉なので、人工炭酸泉とは違った本物の醍醐味を実感することが出来ます。

お問合せ TEL 0984-42-3701



えびの市  
白鳥温泉上湯

白鳥温泉上湯は、征韓論に敗れた西郷隆盛が心身を癒しに訪れ、3ヶ月間逗留したという歴史ある温泉です。えびの高原から県道30号を市街地に向けて下る途中にあります。情緒豊かな木製の天然蒸し風呂や木の香漂う風呂の数々は昔懐かしい風情を醸し出します。

展望露天風呂からは、えびの市の風景（加久藤盆地）が眼下に広がります。加久藤盆地は約34万年前に形成された加久藤カルデラを起源としています。

お問合せ TEL 0984-33-1104



西米良村

西米良温泉  
かりこぼーずの湯 ゆた〜と

西米良温泉の一番のおススメは、何といてもその泉質（ナトリウム炭酸水素塩温泉）です。まるやかで肌にシットリと染み入るお湯は、肌がスベスベになる美人湯と評判です。

大浴場として、露天の岩風呂を備えた「川の湯」と露天のヒノキ風呂を備えた「陽の湯」がございます。それぞれ大浴場の内湯は、西米良の山々をヒノキの壁で表現し、さわやかな香りに包まれゆた〜とくつろげる空間となっております。すべての浴室にサウナも完備しております。

露天風呂は、周囲を囲む森林の新鮮な空気はもちろん、鳥のさえずり、虫の音、陽の光、月や星の美しさなど、大自然を五感で感じていただけます。

お問合せ TEL 0983-41-4126



Karada Good Miyazaki フェスタ2018  
を開催しました

11月18日(日)に「カラダグッドミヤザキフェスタ2018」をJA・AZMで行いました。屋内では宮崎市の特定健診やがん検診、無料検診などを実施、屋外では県産食材やオリジナル食品などが販売され、家族連れなど多くの方が訪れ、健康に関する情報など啓発することができました。



参加費 無料

がん検診受診率向上プロジェクト講演会

- 講演1 「新たな検診法 ワクチンのことも」  
宮崎県立宮崎病院 副院長 嶋本 富博 氏
- 講演2 「大切にしたい自分の体 ~2度の子宮がんを経験して~」  
タレント 原 千晶 氏
- パネルディスカッション  
「宮崎県のがん対策について ~官民協働の取り組みとは~」  
コーディネータ 宮崎県福祉保健部 健康増進課 課長 矢野 好輝 氏  
パネリスト  
タレント 原 千晶 氏  
宮崎県立宮崎病院 副院長 嶋本 富博 氏  
東京海上日動あんしん生命 宮崎生保支社長 掛川 敦史 氏  
全国健康保険協会宮崎支部 保健グループ長 加藤 栄子 氏



日時 2月6日(水) 13:30~16:30まで(13:00~13:30 受付)

会場 宮崎県総合保健センター 5階大研修室 宮崎市霧島1丁目1番地2

定員 先着 100名 ※駐車場に限りがありますので公共機関をご利用ください。



申込み方法 申込み締切 1月23日(水) (月~金 8:30~17:00(土日祝日は除く))

TEL: 0985-27-2684 FAX: 0985-38-5517  
mail: suisinbu@miyakenkou.or.jp

※メール、FAXの場合は参加者氏名と連絡先をご記入ください。

さんて  
クイズ

宮崎県民が1日に野菜を食べる量は目標(1日350g)よりどれくらい不足しているでしょうか。

Ⓐ50g Ⓑ100g Ⓒ150g Ⓓ200g

クイズの正解者へプレゼント

抽選で  
7名様



図書カード 500円分

〈応募方法〉  
ハガキにクイズの答え、〒番号、住所、氏名を明記の上、下記住所までお送りください。ご意見などもあればお書きください。

応募先: 〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2  
宮崎県健康づくり協会「サンテ宮崎」編集係

〈締切と発表〉  
締切: 平成31年4月5日(金) 当日消印有効  
発表: 当選者は発送をもってかえさせていただきます。  
答えは次号で発表します。

前号の答え: ③3番目