退職後のみなさまへ

退職後の生活について

人生１００年時代といわれる現在、退職後も元気でいきいきと自分らしく暮らしたい！誰もが願うことですね。定年退職後の年代は生活習慣病だけでなく一気にがんの発症も増えてきます。メタボ対策に加えて、がん対策、フレイル対策も必要になます。健康は、放っておけば失われてしまう大事な資源です。日頃から健康管理に取り組み、楽しく活力ある暮らしを送りましょう。

■『健康に関する正しい情報を入手し活用する力』➡『ヘルスリテラシー』を高めましょう。

世の中にはたくさんの健康や医療に関する情報があふれています。膨大な情報の中から正しく有益な情報を得ることが健康を守るためにも重要です。ヘルスリテラシーが低いと誤った健康情報に振り回されるだけでなく、健康に関する関心が低くなり健康を悪化させやすいことがわかっています。

ヘルスリテラシーを身に付けることで、医療が必要になった際に適切な治療や対応を選択できることにつながります。また、自分の体を大切にするためにも自分の健康状態に関心を持ち続けることで、将来の自分の健康と充実した生活を守ることができるのです。

◇◇◇ヘルスリテラシーの高め方◇◇◇

自分を知る 	体重や血圧など自分で測定できる指標を利用して、自分の体のモニタリングをしましょう。年に１度の健診は、自分の体の状態を知るいい機会です。	**自分の健康状態を自分で知るために** ● 健診で自分の体の状態を知る ● 自分の血圧や体重を測定して、変化を確認する ● 体調の「いつもと違う」を大切にする
自分で調べる 	インターネットや書籍などで健康情報を調べてみましょう。重要なのは、根拠のあいまいな情報に振り回されないことです。	**情報の信頼性を見極めるために** ● 書いたのは誰か（発信者を確認） ● 違う情報と比べたか（他の情報と比較） ● 元の情報は何か（根拠を確認） ● 何のための情報か（情報発信の目的確認） ● いつの情報か（発信時期を確認）
自分で伝える 	医師や看護師など医療従事者に症状を伝えて相談できるようにしておきましょう。自分が望む医療や制度を利用するためにも、コミュニケーション力を高めましょう。	**相談力を高めるために** ● 伝えたいことや受けた説明をメモにする ● 分からないことは質問して確認する ● 相談しやすい、かかりつけ医をつくる

■フレイル・ロコモ・サルコペニアを予防して人生 100 年時代を健やかに過ごしましょう！～元気に過ごす期間を延ばしましょう！～

日本の「平均寿命」は世界でトップクラスですが、元気に自立した日常生活を送ることができる「健康寿命」との差が男性は約 9 年、女性は約 12 年あります。【図 1.2】
寿命が長いことはいいことですが、この平均寿命と健康寿命の差である不健康な期間を短くし、これからの人生を楽しむために生活を見直しましょう。

図1.平均寿命と健康寿命の推移[2]

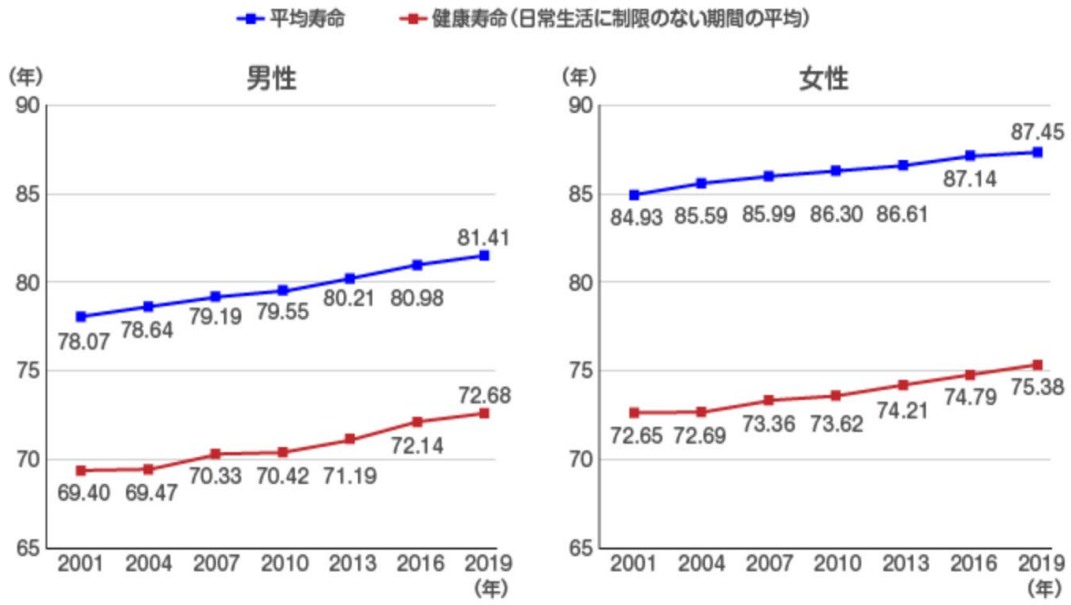
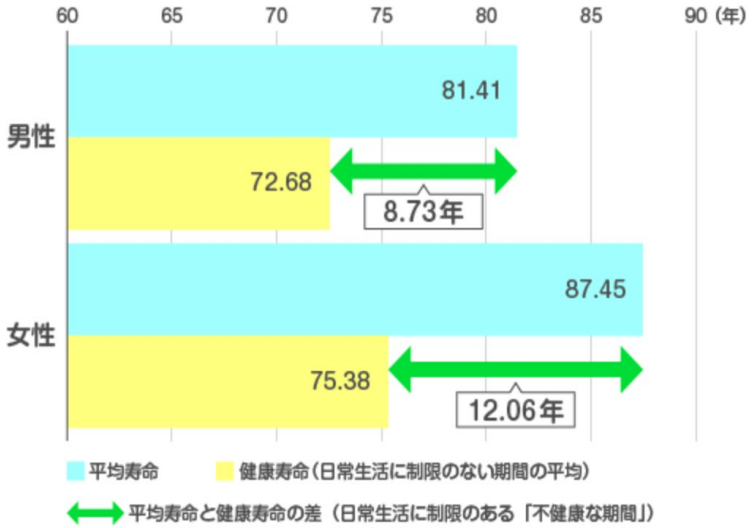


図2.平均寿命と健康寿命の差（2019年）[1][2]

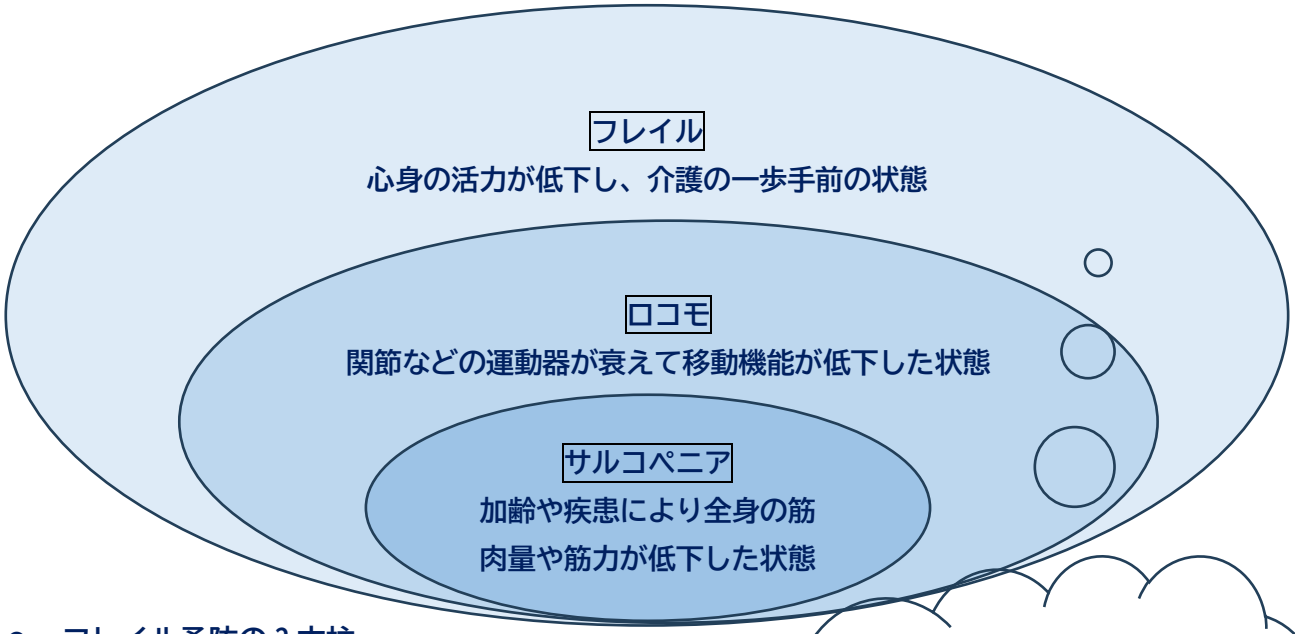


厚生労働省 e ヘルスネット〔情報提供〕より

● 健康寿命に影響を及ぼす「フレイル・ロコモ・サルコペニア」ご存知ですか？

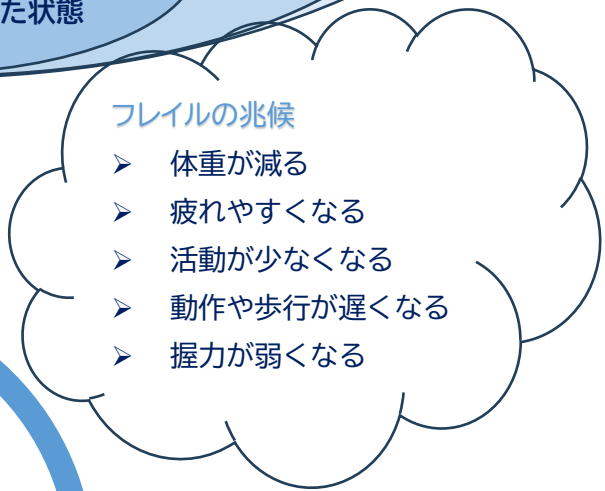
加齢による衰えは誰にでも生じるものですが、程度の進行や速度には大きな個人差があります。加齢によって心と体が衰え、介護の一歩手前の状態にあることを『フレイル』といいます。そのまま放置すると運動機能や認知機能の低下が加速し、寝たきりのリスクが高まります。

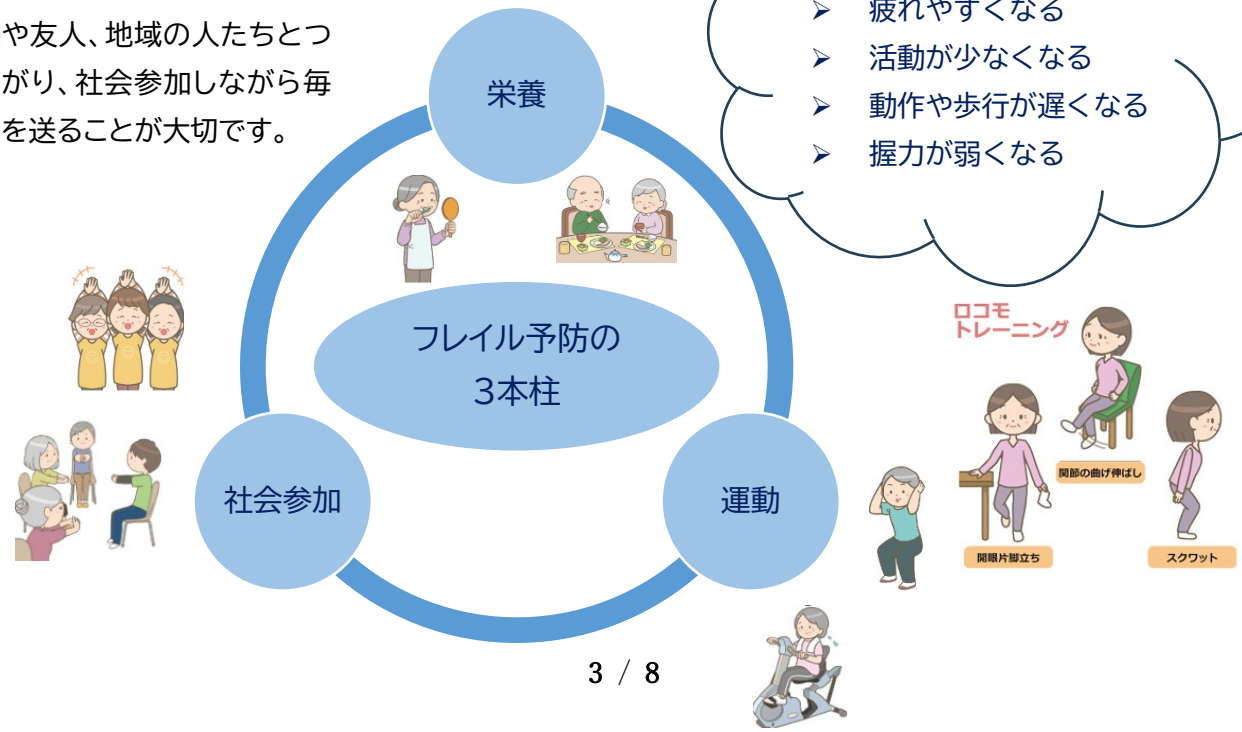
フレイルは、ロコモ（ロコモティブシンドローム）やサルコペニアといった身体機能の低下をきっかけに起こるケースが多く、将来の QOL（生活の質）に低下につながります。健康寿命を延ばす上では身体機能の維持が不可欠になります。フレイルには「身体的フレイル」「精神・心理的フレイル」「社会的フレイル」の 3 種類があります。



● フレイル予防の 3 本柱

フレイルを予防するには、いつまでも元気に活動し、家族や友人、地域の人たちとつながり、社会参加しながら毎日を送ることが大切です。





1. 栄養をしっかり摂って元気な毎日を送りましょう！口腔ケアも忘れずに。

1日3食しっかり食べましょう

- 筋肉のもととなるたんぱく質（肉・魚・たまご・乳製品・豆類など）をしっかり摂取しましょう。
- 栄養バランスのためにも副菜（野菜）を摂りましょう。
- カルシウムやたんぱく質を摂るために牛乳200ml（苦手な人はヨーグルト）を飲みましょう。
- お酒は飲みすぎないよう適量を楽しくたしなみましょう。
- 「噛む」「飲み込む」「話す」などの口腔機能を保つために、普段からよく噛む、お口の中を清潔に保つなどの口腔対策をしましょう。

2. 身体機能の衰えを防ぎ、自分が思うように動ける土台をつくりましょう！

運動を積極的に。運動を習慣化しましょう！

- 家事やウォーキングで毎日こまめに体を動かしましょう。
- 余裕があれば、速足で歩いたり、階段・坂道を選んだり、スクワットを行うなど、筋肉に負荷をかける運動をして筋肉の力を取り戻しましょう。
- よい姿勢を心がけたり、転倒を防ぐために家の中を整頓したりしましょう。
- 自治体などが行う体力づくり教室に参加するのもよいでしょう。

3. 社会参加で脳活を！人とのつながり・生きがいが心身の健康につながります。

積極的に外出して、いろいろな活動に参加を！

- 買い物、散歩、習い事、ボランティア、旅行などどんな目的でもいいので、外出の機会を増やして体と脳の活性化を心掛けましょう。

■退職後も健診・検診を受けましょう！

健康に自信があっても。これまで病気をしたことがなくても。健康で長生きの秘訣は早期発見です。年一回の健康チェックを欠かさずに受けましょう。

40歳以上の任意継続加入者は、健康診断受診時の助成があります。特定健康診査・人間ドックの受診方法は、毎年5月に郵送される『特定健診受診のご案内』にてご確認ください。

特定健康診査は、生活習慣病に関する健診項目となりますので、市町村が行っているがん検診と組み合わせて実施するようにしましょう。

40歳未満の任意継続加入者の健診助成については、お住まいの市町村にご相談ください。

※市町村国保や他の健康保険にご加入の場合の健診助成については、加入の保険者にご相談ください。

■持病の治療は中断せず継続しましょう！

処方された薬は、用量・用法を守って、きちんと飲みましょう。
残薬がある場合は、かかりつけ医に報告して相談しましょう。
薬を飲み忘れた時の対処法を、かかりつけ医に相談しておきましょう。
慢性疾患で薬がある場合は、災害に備えて、お薬手帳を携帯するかスマートフォンで写真に保存し、3～7 日分の予備を持っておくと安心です。
生活習慣にも気をつけましょう。

■お口の健康も忘れずに！

口の中の状態が悪いと、食事が噛めなくなったり、誤嚥による肺炎などを起こしたりします。歯みがきや入れ歯のケアはきちんとしましょう。また、定期的に歯科を受診して状態を見てもらうことも大切です。

■生活習慣の基本

- 活発な身体活動を心がける➡身体活動【生活活動+運動】を増やしましょう。

今より 10 分多く、毎日からだを動かすことで、死亡リスクだけでなく生活習慣病、がん、ロコモ、認知症発症リスクを低下させることが可能とされています。まずは、プラス 10 分（プラステン）を取り入れましょう。

身体活動・運動を取り組むにあたり、個人の状況を踏まえ、強度や量を調整し、可能なものから取り組むこと。今より少しでも多く身体を動かすこと。が必要です。座りっぱなしの時間が長くなりすぎないよう注意し、立位困難の人も、じっとしている時間が長くなりすぎないように、少しでも身体を動かすようにしましょう。

※身体活動とは、安静にしている時よりも多くエネルギーを消費する骨格筋の収縮を伴うすべての活動：生活活動（日常生活における家事、労働、通勤・通学などに伴う活動）**と運動**（スポーツやフィットネスなどの健康や体力の維持・増進を目的として計画的・定期的に実施する活動）**をあわせた活動のこと**

成人における推奨事項

1 日 60 分以上の身体活動を。（1 日 8,000 歩以上）
息が弾み汗をかく程度以上の運動を週 60 分以上
【筋力トレーニング週 2～3 回】

高齢者における推奨事項

1 日 40 分以上の身体活動を。（1 日 6,000 歩以上）
有酸素運動・筋力トレーニング・バランス運動・柔軟運動など多要素な運動を週 3 日以上
【筋力トレーニングを週 2～3 回)】　→自重で行う腕立て伏せやスクワットなどの運動も含む

（アクティブガイド 2013・健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023 より）

● 内臓脂肪をためない食生活を心がける

・食べ過ぎない：腹八分目を心がける、ゆっくりよく噛んで食べる
・野菜をたっぷり摂る
・食べる順番も考慮する：最初に野菜を食べ、たんぱく質のおかずを食べ、ご飯など糖質は最後に摂取する
・EPA（エイコサペンタエン酸）が豊富なサンマやサバ、イワシなどの青魚（背の青い魚）を食べる
・揚げ物やバター、マヨネーズなど油を摂りすぎない
・塩分を控える

● たばこは吸わない

たばこによって、肺がんなど種々のがん、虚血性心疾患、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、2 型糖尿病など疾病リスクが増大します。

たばこがやめにくいのは、意志が弱いからではなくニコチン依存症になっているからです。薬局・薬店での OTC 禁煙補助薬や医療機関の禁煙外来で禁煙補助薬を使っての治療がお勧めです。受動喫煙による健康被害にも気を配りましょう。

● 飲酒は疾病発症リスクを知り、適量を心がける

国内初の飲酒のガイドラインができました

＃「酒は百薬の長」は昔の話・・・

＃今は「できるだけ量を減らす」のが望ましいとされ、少量の飲酒を心掛ければ安全と言い切れないものの、飲酒をする場合には、お酒に含まれる純アルコール量を意識することで、健康管理やリスク低減につなげることができるとしています。

＃飲酒によるリスクは、高齢者・若年者・女性ではより高いことが示されました

高齢者は体内水分量の減少などに伴い、同量のアルコールでも酔いやすくなるほか、飲酒量が一定量を超えると認知症発症の可能性が高まると指摘されました。10 代および 20 代の若年者についても、多量の飲酒によって脳の機能が低下、健康問題（高血圧など）のリスクが高まるおそれがあるとされています。さらに、女性に関しては、一般的に男性と比較して体内の水分量や分解できるアルコール量が少なく、アルコールの影響を受けやすいとしています。

1 日の純アルコール量が男性 40g 以上、女性 20g 以上でリスクになります

高血圧や男性の胃・食道がん、女性の出血性脳卒中などは、たとえ少量であっても飲酒自体が発症リスクを上昇させるおそれがあることから、飲酒量（純アルコール量）をできるだけ少なくすることが重要としています。また、参考となる純アルコール量の数値として、1 日当たりの純アルコール量が男性 40g 以上、女性 20g 以上になると、生活習慣病のリスクが高まるとされています。

【わが国における飲酒量と疾病発生リスクの関係（男女別）】

飲酒量：純アルコール量	疾病発症リスク	
	男性	女性
少量の飲酒	高血圧	高血圧
	胃がん	脳卒中（出血性）
	食道がん	
75g/週以上 （11g/日）		脳梗塞
100g/週以上 （14g/日）		乳がん
150g/週以上 （20g/日）	脳卒中（出血性）	胃がん
	大腸がん	大腸がん
	前立腺がん	肝がん
300g/週以上 （40g/日）	脳梗塞	
	肺がん	
450g/週以上 （60g/日）	肝がん	

厚生労働省飲酒のガイドライン（2024 年）をもとに作成

純アルコール量の算出方法

純アルコール量は、以下で算出することができます。

「グラム（g）」＝お酒の量（ml）×アルコール度数（%）÷100×0.8（アルコール比重）」

例えば、アルコール度数 5%のビールを 500ml 飲んだ場合･･･

純アルコール量は、20g〔500(ml)×5(%)÷100×0.8〕となり、
女性にとってリスクとされる 1 日当たりの純アルコール量に達します。

- 良い睡眠をとる

良い睡眠には、量（時間）と質（休養感）が重要です。睡眠は最も重要な休養行動です。睡眠時間は長すぎても短すぎても健康を害する原因となり、朝目覚めたときに感じる休まった感覚（睡眠休養感）は良い睡眠の目安になります。

毎日をすこやかに過ごすための睡眠５原則（全年代共通）

第 1 原則　からだと心の健康に、適度な長さで休養感のある睡眠を
第 2 原則　光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて
第 3 原則　適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを
第 4 原則　カフェイン、お酒、たばこなど、嗜好品とのつきあい方に気をつけて
第 5 原則　眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

世代ごとに睡眠時間と睡眠休養感を確保して健康寿命を延ばしましょう！
良い睡眠のためにできることから始めましょう。

成人：6 時間以上の睡眠時間を確保する。睡眠休養感を高める。

・休日に夜ふかし・朝寝坊せずに、規則正しい起床時刻を心がけましょう。
・日中は積極的にからだを動かしましょう。
・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙を控えましょう。
・夜間のパソコン、ゲーム、スマホ使用は避けましょう。
・ストレスを寝床に持ち込まないようにしましょう。
・寝室はなるべく暗く、心地よい温度にしましょう。

高齢者 8 時間以上寝床で過ごさない生活を送る。睡眠休養感を高める。

・長い時間寝床で過ごさないようにしましょう。
・日中はなるべく多く太陽の光を浴びるようにしましょう。
・日中は長時間の昼寝は避けて、運動習慣を付けましょう。
・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙を控えましょう。
・寝床には眠くなってから入り、寝床内でＴＶやスマホを見ないようにしましょう。
・寝室はなるべく暗く、心地よい温度にしましょう。

（健康づくりのための睡眠ガイド 2023、Good　Sleep（ぐっすり）ガイドより）

健康 Topics：飲酒と睡眠

晩酌は控えめにし、寝酒はしないようにしましょう

アルコールは一時的に寝つきを促進し、睡眠前半では深い眠りを増加させます。しかし睡眠の後半の眠りの質は悪化し、飲酒量が増加するにつれて夜中目覚めた後なかなか眠れないという現象（中途覚醒）の回数が増加することがわかっています。

アルコールは摂取後に体内で代謝され、アセトアルデヒドという物質になります。これは、２日酔いになる物質で強い交感神経刺激作用を持ち、睡眠を阻害する興奮性物質を増加させます。さらに閉塞性睡眠時無呼吸などの睡眠障害を増悪させます。

アルコールは摂取し続けることで依存や耐性ができ、アルコールを飲まないと眠れない状態になる可能性があり、睡眠の質だけでなく体へのリスクもあることにも注意が必要です。

（健康づくりのための睡眠ガイド 2023 より）

ご自身の生活スタイルを見直し、生活習慣病やフレイルを予防し、

健康寿命を延ばしましょう！

長野県機械金属健康保険組合