



このパンフレットは、青森県後期高齢者医療広域連合が、被保険者のみなさんに、健康を維持しながら、いつまでも健やかに過ごしていただきたいという願いを込めて作成いたしました。日ごろの健康管理にお役立てください。

目 次

- 1 健康状態を確認しましょう・・・1～3頁
 - ① 健康診査を受けましょう
 - ② 健康診査で調べる主な項目
 - ③ がん検診を受けましょう
 - ④ インフルエンザ及び肺炎球菌ワクチンの接種を受けましょう
- 2 青森県だし活（減塩）・・・・・・・・・・4頁
- 3 低栄養を予防しましょう・・・・・・・・5～6頁
 - ① 低栄養でみられやすい外観や動作
 - ② 食べる力が落ちてきた人の栄養アップ対策
- 4 お口の中を健康にしましょう・・・7～8頁
 - ① 忘れないで！口腔機能の大切さ
 - ② 自分でできる口腔ケア
- 5 あおもりロコトレ・・・・・・・・・・9～10頁
 - ① ロコトレとは
 - ② ロコトレの紹介
- 6 医療を受けるときは・・・・・・・・裏表紙

1 健康状態を確認しましょう

① 健康診査を受けましょう

1年に1回、無料で健康診査を受けられます。

健康づくり、生活習慣病の早期発見のため受診しましょう。(生活習慣病で服薬治療中の方も受診することができます。)

健診費用の自己負担はありません。(がん検診等と併せて受診する際は、別途費用がかかる場合もあります。)

実施時期及び受診方法等詳しくは、お住まいの市町村へお問い合わせください。

② 健康診査で調べる主な項目

★身体測定

BMI(ビー エム アイ)とは肥満の程度を示す体格指数で、身長・体重から肥満の程度を調べます。

○BMI (Body Mass Index) という体格指数による肥満度の計算

〈例〉 身長150cm 体重45kgの場合

$$BMI = 45 \div 1.50 \div 1.50$$

BMI は20.0となります。

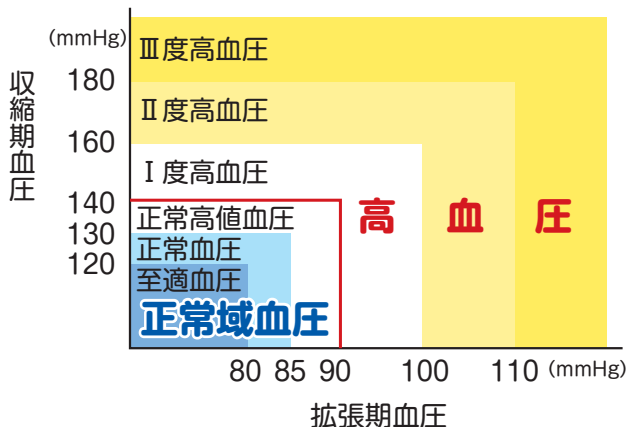
※70歳以上の方は、21.5から24.9が目標とされています。

○適正体重計算方法

$$\text{適正体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

★血圧測定

診察室血圧に基づく血圧の分類



※日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2014」より作図

血圧の目標値は診察室では 140/90mmHg 未満、
家庭では 135/85mmHg 未満

★尿検査

尿を採取して糖尿病の危険度及び腎臓の機能を調べます。

項 目	基 準 値
尿糖	－（陰性）
尿たんぱく	－（陰性）

★血液検査

脂質検査：動脈硬化に関連の深い血液中の脂質の状態を調べます。

項 目	基 準 値
中性脂肪	149 mg/dℓ以下
HDLコレステロール	40 mg/dℓ以上
LDLコレステロール	119 mg/dℓ以下

肝機能検査：肝臓の機能が正常かどうか調べます。

項 目	基 準 値
GOT (AST)	30 IU/ ℓ 以下
GPT (ALT)	30 IU/ ℓ 以下
γ-GTP (γ-GT)	50 IU/ ℓ 以下

血糖検査：糖尿病の危険度を調べます。

項 目	基 準 値
空腹時血糖	99 mg/dℓ以下
HbA1c (NGSP値)	5.5 %以下

※空腹時血糖とHbA1cはどちらかのための検査

(厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム 改訂版」より)

③ **がん検診を受けましょう**

がんを早期に発見したり、重症化を予防したりするため、1年に1回は受診しましょう。

④ **インフルエンザ及び肺炎球菌ワクチンの接種を受けましょう**

インフルエンザは、風邪と違って重症化しやすいため、また、肺炎で亡くなる高齢者の方の原因の多くは、肺炎球菌と言われているので、予防効果のあるワクチン接種を受けましょう。

なお、インフルエンザ及び肺炎球菌ワクチンの接種は、一部公費助成で接種することができますので、お住まいの市町村へお問合せください。

※肺炎球菌ワクチンの公費助成接種の対象年齢

平成28年度から30年度までの間は、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の誕生日を迎える方が対象となります。

(例)平成28年度（平成28年4月1日から平成29年3月31日まで）は、以下の方が対象となります。

65歳となる方	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
70歳となる方	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
75歳となる方	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
80歳となる方	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
85歳となる方	昭和 6年4月2日～昭和 7年4月1日生
90歳となる方	大正15年4月2日～昭和 2年4月1日生
95歳となる方	大正10年4月2日～大正11年4月1日生
100歳となる方	大正 5年4月2日～大正 6年4月1日生

2 青森県だし活（減塩）



塩分ひかえて うま味アップ
美味しく食べて家族で減塩！

「だし」は、みなさんが食べて「おいしい！」と感じる、素材の「うま味」と「香り」が溶け出た料理の基本となるものです。

「うま味」は、私たちが自分の舌で感じるすることができる5つの基本の味のひとつで、他の4つの味（甘味・酸味・塩味・苦味）よりも後味が長く続くため、満足感が大きくなり、少しの塩分でも味をしっかりとることができることから、「減塩」につながります。

だしの力

うま味で味が
しっかりする

塩分ひかえめでも
おいしい！

「だし活」とは、「だし」の「うま味」を活用して減塩を推進する活動のこと。減塩だけではなく、手軽に料理をおいしくすることができるなど、いいことがたくさんあります。ぜひご家庭で「だし活」を始めてみませんか？

だし活でこんないいこと



おいしい
料理ができる！

素材の味を
引き立てる！

だしから溶け出た
栄養もとれる！

例

意外と簡単！ だし活用術

麦茶ポットに水1リットルと煮干し10～20gを入れ、冷蔵庫に1日置くだけでも簡単にだしがとれます。



10～20g



1リットル



1日

だしの素材
昆布、焼干し、
ほたて、しじみ、
ごぼう、しいた
け等

3 低栄養を予防しましょう

「今どき低栄養なんて…」と思っていませんか？

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が欠乏した状態、健康な体を維持し活動するのに必要な栄養素が足りない状態をいいます。今どき低栄養なんて、と思われるがちですが、高齢になると、うまく食べられなくなったり消化機能が落ちたりして、栄養も水分も十分に摂れなくなることが少なくないのです。

① 低栄養でみられやすい外観や動作

低栄養になると、以下に示すような変化がみられることがあります。一部は脱水の場合にもみられますが、高齢者では低栄養と脱水が同時に進みやすいため、いずれにしても注意が必要です。また、他の病気が隠れていることもあるので、医師に相談することも必要です。

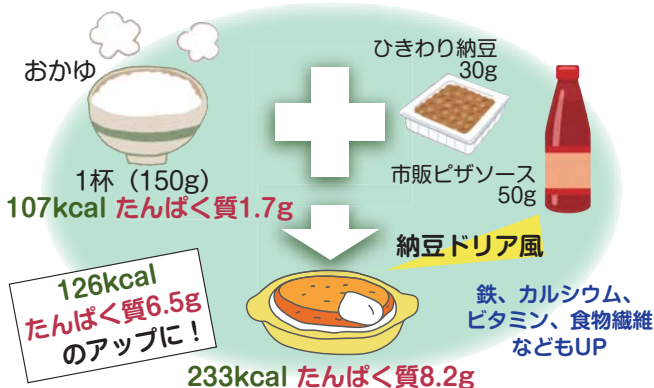
（ は、低栄養・脱水のどちらでもみられやすいもの）

- ・ やせてくる
 - ・ 皮膚の炎症をおこしやすい
 - ・ 傷が治りにくい
 - ・ 抜け毛や毛髪の脱色が多い
 - ・ かぜなどの感染症にかかりやすい
 - ・ 握力が弱い
 - ・ 下肢や腹部がむくむ
-
- ・ 口の中や舌、唇がかわいている
 - ・ 唾液がべたべたする
 - ・ 食欲がない
 - ・ よろけやすい
 - ・ だるそう、元気がない、ボーッとしている
 - ・ 皮膚が乾燥し、弾力がなくなる

おしっこや便のチェック

- ◆尿量が少ない
- ◆日中の尿の色が濃い、臭いが強い、濁る
脱水の兆候のほか、感染症や腎機能低下の場合も。ただし、脱水があっても尿の色に変化の出ない高齢者もいます。
- ◆下痢が続く、便秘が続く
下痢は脱水や栄養不良を招きやすいので要注意。便秘は食事量・水分不足でおきることもあり、食欲不振の一因にもなります。

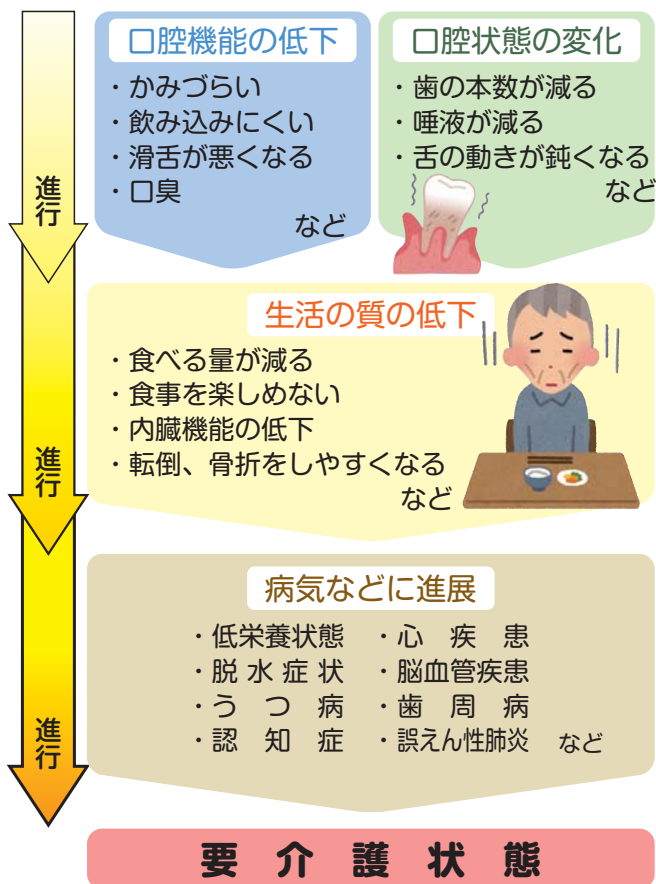
② 食べる力が落ちてきた人の栄養アップ対策



4 お口の中を健康にしましょう

① 忘れないで！口腔機能の大切さ

私たちの口は、「食べる」「話す」「唾液を出す」「味わう」「表情を作る」など、生きていくために欠かせないさまざまな役割を担っています。体力や臓器などの働きと同様に口腔機能も年齢とともに徐々に衰えていきますが、「齢だから仕方ない」と放置しておく、と、歯周病や誤えん性肺炎などの全身的な深刻な病気に進展してしまう恐れがあります。



② 自分でできる口腔ケア

口腔内を健康に保つためには、細菌などの繁殖を防ぎ、お口の中を清潔に保つことが大切です。また、唾液の分泌を促進させる唾液腺マッサージは、誤えん防止などの効果が期待できます。お口の健康を守るために、口腔ケアを実践しましょう。

歯垢を除去する正しいブラッシング

ポイント①

歯ブラシは磨く場所に垂直にあてて、小刻みに横に動かす。



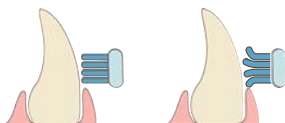
ポイント②

歯と歯茎の間も磨く（歯ブラシをあてる角度は 45 度）。



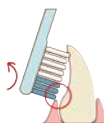
ポイント③

歯ブラシは強く押しあてず、毛先を立てた状態で。



ポイント④

前歯の裏側などは歯ブラシを立てるなどして、毛先を上手に使う。



《入れ歯のケア》

総入れ歯の場合

- ①目に見える汚れを専用ブラシで清掃
- ②目に見えない汚れを洗浄剤で除菌

※口の中は、うがいをするか、やわらかい歯ブラシで清掃



部分入れ歯の場合

クラスプ（留め金）部分を特に丁寧に注意しながら、総入れ歯の場合と同様に清掃する



★磨き終わったら、歯垢チェッカーや口腔ミラーなどで確認する

4 あおもりロコトレ

① ロコトレとは

ロコモーショントレーニング
(略称：ロコトレ)

ロコモってなに？

② ロコトレの紹介

すわって（座位）

運動負荷量：低

椅子に腰をかけた状態で行いましょう。

ももの後ろ側のストレッチ



①

膝を曲げずに、
足の下の方を
つかむように
かがんでください。
そのまま「1～8」まで
ゆっくり数え
静止します。

立って（立位）

運動負荷量：中

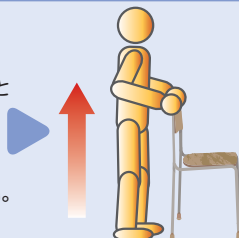
椅子につかまって立った状態で行いましょう。

上下方向のバランス強化

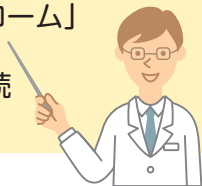


①

両膝を軽く曲げて
「1、2、3、4」と
声をかけゆっくり
腰をおろします。
決して深く
曲げないでください。



筋肉、骨等の運動器のいずれか、もしくは複数に障害が起き、日常生活に支障をきたしている状態を「ロコモティブシンドローム」（略称：ロコモ）といいます。ロコモの予防のためロコトレを続けて健康寿命を延ばしましょう！



●片麻痺の方・膝の悪い方・腰痛の方・関節を手術された方：無理せずできる範囲で行ってください。

ももの後ろとふくらはぎの筋肉をストレッチし、膝痛を予防します。



②

元の姿勢に戻り、「1～8」までゆっくり数え休憩します。

③

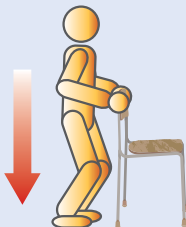
①②をもう一度行い、反対の足も同様に行ってください。

- 一般高齢者やバランスの良い高齢者向けの運動です。
- 運動はゆっくり行ってください。
- 膝の痛い方は、痛くない範囲で調整してください。

体のバランスをとって、上下運動と両足全体の強化を行います。

②

次に両膝を伸ばして、ゆっくり腰をあげます。



③

①②を2回繰り返します。

【医療を受けるときは】

- 後期高齢者医療被保険者証（保険証）や限度額適用・標準負担額減額認定証などを忘れずに窓口で提示してください。
- 医療を受けたときは、医療費の一部負担金（一般・低所得の方は1割、現役並み所得の方は3割）を支払ってください。
- 1か月の医療費が高額となり、自己負担限度額を超えて支払ったときは、超えた分が高額療養費として、後日、広域連合から払い戻されます。
お住まいの市町村の担当窓口で振込口座の登録申請をしてください。
- ★お医者さんにかかるときは、次のものを忘れないようにしましょう。
 - ☐ 後期高齢者医療被保険者証（保険証）
 - ☐ 限度額適用・標準負担額減額認定証（お持ちの場合）
 - ☐ 特定疾病療養受療証（お持ちの場合）
 - ☐ 診察券
 - ☐ 現金 など

お問い合わせ

お住まいの市町村後期高齢者医療担当窓口

または

青森県後期高齢者医療広域連合

〒030-0801 青森県青森市新町二丁目4番1号
青森県共同ビル1階

TEL 017-721-3821 FAX 017-723-1401

ホームページ:

<http://www.aomori-kouikirengou.jp/>