
依田窪病院 コミュニティナース 健康だより

第 001 号 (2025 年 7 月)

健康寿命をのばす！根拠ある 7 つの生活習慣

この冊子について

この冊子は、依田窪病院のコミュニティナースが地域みなさんと一緒に考える「健康で長生きするための方法」をまとめたものです。医療や科学のデータに基づいた根拠ある内容を、わかりやすく紹介しています。ぜひ、日々の生活のヒントにしてください ✨

■「平均寿命」ってなに？

平均寿命(へいきんじゅみょう)は、「生まれた赤ちゃんが、だいたい何歳まで生きるか」の見こみを、数字で出したものです。

 たとえば日本では(2022 年)…

- ・ 男の人の平均寿命は → 81.05 歳
- ・ 女の人の平均寿命は → 87.09 歳

🌸 でもこれはあくまで**平均(みんなを足して割った数字)**です。

全員がその年まで生きるわけではありません。100 歳を超える人もいれば、もっと若くして亡くなる方もいます。

■「健康寿命」ってなに？ 🐣

「健康寿命(けんこうじゅみょう)」は、

自分の足で歩いて、ごはんを食べて、お風呂に入って、元気にくらせる年齢のことです。

👴 男の人の健康寿命 → 72.68 歳

👵 女の人の健康寿命 → 75.38 歳 (厚生労働省 2022 年データ)

🎯 だから大事ななのは…

長生きするだけでなく、「元気に自分らしく長生きすること」なんです 🌟

こんな工夫で健康寿命がのびます！



- ・ たんぱく質をとる 🍳 🐟
 - ・ 歩く 🚶 🚶
 - ・ おしゃべりする 📞
 - ・ 歯や口の手入れ 🦷
 - ・ 健康診断を受ける 🏥
-

1 歩くことが長生きの秘訣 🚶 🚶

▶どのくらい歩けばいい？

- ・ 目標: 1 日 4,000～7,000 歩 (可能なら「やや速歩き」を 10 分含む)

✅ 根拠

- ・ 筑波大学×厚労省の「スマート・エイジング研究」では、1 日 4,000 歩未満の高齢者は要介護リスクが(将来、介護が必要になる可能性のこと)1.5 倍以上と報告。
- ・ 週に 150 分の中強度運動(早歩きなど)で、認知症発症リスクが 30%低下(世界保健機関 WHO)。

🎯 やってみよう

- ・ 朝昼晩で散歩を分けてみる
- ・ 買い物をあえて遠回りする
- ・ スマホの歩数アプリで記録 📱

❌ やってはいけないこと

- ・ 長時間座りっぱなし(1日8時間以上の座位は死亡率15%増)
 - ・ 無理に歩きすぎて膝を痛める
 - ・ 暑い日中の外出や水分不足 🧑‍🦯
-

2 筋肉をつくる「たんぱく質」をしっかり 🍳 🐟

▶どのくらいとれば？

- ・ 目安: 体重(kg) × 1.2g／日 (50kgの方→60g)

✅ 根拠

- ・ 東京大学・高齢者フレイル研究より、「高齢者の筋肉量維持には十分なたんぱく質摂取が不可欠」
- ・ フレイルとは、「年をとって体や心の元気がだんだん弱くなって、ちょっとしたことで体調を崩しやすくなった状態」のことです。

- ・ 厚労省「日本人の食事摂取基準 2020」では、高齢者は通常より多くのたんぱく質が必要とされる

🍱 たんぱく質が多い食品トップ 10(100g あたり)

順位	食品名	たんぱく質量	ポイント
1	かつお(刺身)	約 26g	脂肪が少なく消化もよい
2	鶏むね肉(皮なし)	約 23～24g	脂肪少なめで高たんぱく
3	牛もも肉(赤身)	約 21g	鉄分も豊富で貧血予防に◎
4	豚もも肉(赤身)	約 20g	ビタミン B 群も含む
5	まぐろ(赤身)	約 22～23g	DHA・EPA も豊富で脳の健康にいい
6	たまご(全卵)	約 12～13g	手軽にとれる完全たんぱく質
7	納豆	約 16g	植物性で発酵食品、腸にも良い
8	豆腐(木綿)	約 7～8g	消化しやすく高齢者にもおすすめ
9	牛乳	約 3.3g	カルシウムも摂れる
10	さけ(切り身)	約 21g	オメガ 3 脂肪酸も含まれる良質なたんぱく質

🌟 ポイント

- ・ 肉・魚は赤身を中心に選ぶと脂肪が控えめでおすすめ
- ・ 卵や納豆は手軽にたんぱく質がとれる良い食品
- ・ 豆腐や牛乳も高齢者に優しいたんぱく質源です

やってみよう

- ・ 毎食に「たんぱく源」を 1 品！
- ・ 噛むのがつらい時は、豆腐・卵・ツナ缶などを活用
- ・ 補助食品（栄養ゼリー・プロテイン）も OK！

やってはいけないこと

- ・ 主食（ごはん・パン・麺類）だけの食事
- ・ 「肉はコレステロールが…」と全て避ける
- ・ サプリだけで済ませる ⚠

3 お口の健康は命を守る

▶何をすれば？

- ・ 毎日 3 回の歯磨き＋舌・義歯のケア
- ・ 3～6 か月に 1 回の歯科受診

✓ 根拠

- ・ 東京都健康長寿医療センターの研究で、「歯の本数が少ない高齢者は要介護リスクが 2 倍」、誤嚥性肺炎・低栄養・社会的孤立の原因にも

🎯 やってみよう

- ・ 「あ・い・う・べー体操」で口周りの筋トレ
- ・ 義歯は每晚外して洗浄 ✨
- ・ 口の中が乾く人は水分や口腔保湿剤も

✗ やってはいけないこと

- ・ 歯が抜けても放置（噛む力低下）
- ・ むせやすさを放っておく（誤嚥リスク）
- ・ 義歯のまま就寝（炎症・感染）

4 人とのつながりは、最高の健康法 🤝 📞

▶どのくらい話せば？

- ・ 毎日 5～10 分でも誰かと話す

✓ 根拠

- ・ 厚労省調査:「孤立している高齢者は認知症の発症リスクが 1.6 倍」
- ・ 米国公衆衛生学会:週 1 回以上の交流がある人は、うつ病の発症率が 30%以上低い

🎯 やってみよう

- ・ 家族に電話 📞
- ・ 地域のサロンや体操教室に参加

✗ やってはいけないこと

- ・ 「迷惑になるから」と関係を断つ
- ・ 1 日誰とも話さない(孤独＝最大の健康リスク)
- ・ 夜型生活で人付き合いが減る

5 自分の「役割」が生きがいになる 🪄 🌱

▶どんな役割がいい？

- ・ 家事、庭仕事、孫の世話、町内の当番など「誰かのためになること」

✅ 根拠

- ・ 日本老年学的評価研究：地域で役割を持つ高齢者は要介護リスクが 30%低下
- ・ 厚労省：日々の小さな達成感がフレイル予防につながる

🎯 やってみよう

- ・ できる家事を「自分の仕事」と決める
- ・ おすそ分けや近所のお手伝いも◎
- ・ 「ありがとう」が返ってくる行動を意識💬

❌ やってはいけないこと

- ・ 「年だから」と何もやらない
- ・ 手を出してもらいすぎて動かない
- ・ 人との交流を避ける

6 眠りの質を大切に 🌙 😴

▶よく眠れていますか？

- ・ 6～8 時間の睡眠＋昼寝は 15 分以内

✓ 根拠

- ・ 東北大学加齢医学研究所:「高齢者の睡眠不足は転倒と認知機能低下の原因」
- ・ メラトニン(睡眠ホルモン)の分泌は、朝の日光を浴びることで調整される

🎯 やってみよう

- ・ 毎朝カーテンを開けて日光浴 ☀️
- ・ 寝る前にスマホを見ない 📵
- ・ リラックス入浴(40°C × 10 分程度)

✗ やってはいけないこと

- ・ 昼間に何もせず、夜眠れない
- ・ 寝酒やカフェインの摂取
- ・ 昼寝を 1 時間以上する 🛌

7 健診と健康測定で“いま”を知る 🏥 📊

▶どんな検査が必要？

- ・ 健康診断(血圧・血糖・コレステロール)
- ・ 骨密度・血管年齢チェックもおすすめ

✅ 根拠

- ・ 厚労省「特定健診」データ: 検診受診者は生活習慣病発症率が 30% 低い
- ・ 骨粗鬆症は女性の約半数が未診断のままと言われており、転倒→寝たきりの原因に

🎯 やってみよう

- ・ 町の無料健診やクリニック・病院での健康診断を活用
- ・ 異常値が出たら、早めに主治医に相談 🧑🏻

❌ やってはいけないこと

- ・ 数値が気になっても「年だから仕方ない」と放置
- ・ 受けただけで安心して何も行動しない
- ・ 数字に過敏になりすぎてストレスに

✅ まとめ

- ・ 寿命＝人生の長さ
- ・ 健康寿命＝元気に自立して暮らせる期間
- ・ その差が 10 年近くあるからこそ、日々の生活の中で工夫することが大切！
- ・ 人生で一番若いのは今日です！動いて笑って健康に！皆さんの“これから”は今日から作れます。

依田窪病院 コミュニティーナース活動のご紹介

地域とともに、暮らしを支える看護のかたち

【依田窪病院 コミュニティーナースとは？】

地域に暮らす住民の声に耳を傾け、生活の中での困りごとに寄り添う“まちの看護師”です。病院から地域へ、医療と暮らしをつなぐ新たな看護の役割を担います。

【主な活動内容】

- ・ 地域のお祭りやイベント、集い場への参加、健康相談など
 - ・ 医療機関・行政・福祉施設との連携による課題共有と対応
 - ・ 独居高齢者や子育て家庭などの生活支援ニーズの把握
-

 お問い合わせはこちら

◆ 依田窪病院 患者サポートセンター  TEL:0268-68-0090

 メール: a-yamaguchi@yodakubo-hp.jp



国保依田窪病院
公式 Instagram

