



健康づくりのススメ

～いつまでも元気で過ごすために～

本町では「町民が生涯を通し自分らしく健やかに生活できること」を基本理念として平成15年に第1期小国町健康増進計画を策定し、その後、5年に一度改定をしています。現在は、平成31年3月に策定した第4期小国町健康増進計画に基づき、「生活習慣の改善」、「生活習慣病の発症と重症化の予防」、「地域で支える健康づくり」を推進しています。

今回は生涯を健やかで自分らしく元気に暮らすための取り組みについて紹介するとともに、健康づくりやフレイル予防について考えます。

高齢社会と健康寿命

本町では、平成15年の第1期小国町健康増進計画策定後、計画に基づき、目標等を定めて地域の介護予防の充実や健康寿命の延伸など健康づくりの取り組みを進めています。

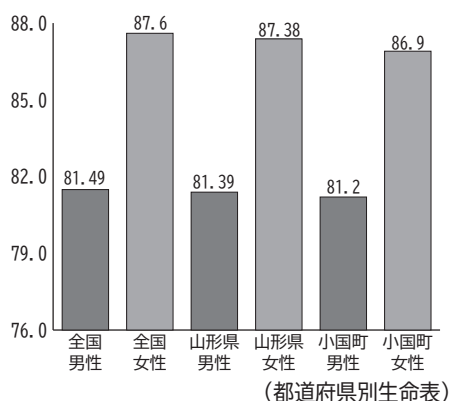
現状としては、これまで課題としてきた特定健康診査・特定保健指導の定着やがん検診におけるレディース検診の受診率向上、幼児期のう歯保有率低下等、改善が見られるものがある一方で、高齢化の急速な進展により、健康に不安や課題を抱えるかたの増加が見込まれています。こうした課題に対し、さらに充実した健康づくりの取り組みを進めるため、町では現在、第5期の小国町健康増進計画の策定を進めています。

一方、本町の平均寿命は全国や県と比較して若干低い数

値となっていますが、男女とも80歳を超えています。また、高齢化率は令和5年4月で41・8%と県内でも高い数値となっています。

高齢社会に突入した今、重要となるのが健康寿命です。健康上の問題がなく日常生活を送れる期間のことをいい、山形県の健康寿命は令和元年の数値で男性72・62歳、女性75・67歳と平均寿命との差は、それぞれ約9年、約12年となっています。この期間は介護など支援が必要な状態となります。平均寿命と健康寿命の差を縮小し、健康で過ごせる期間を延ばすことが、今後さ

平均寿命の比較（令和2年）



らに求められています。

国の健康づくりの指針である健康日本21（第三次）でも健康寿命延伸が重要な目標となっており、その課題としてフレイル対策が挙げられています。

フレイルとは

フレイル（虚弱）とは健康な状態と要介護状態の中間の段階のことであり、身体的、精神・心理的、社会的といった複数の種類があります。

また、可逆性という特性があり、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことによりその進行を緩やかにし、健康に過ごしていた状態に戻すことができます。

精神・心理的フレイルや社会的フレイルは、定年退職や親しい人との死別、加齢により社会とのつながりを失うことなどで生じます。このことにより日常の活動量が減少

し、食欲低下や筋力低下、うつ状態や軽度の認知症状が引き起こされるなど多様な症状につながります。

身体的フレイルは、加齢等による移動機能の低下や、筋肉が衰えた状態などを指します。筋力低下はひざや腰の痛みのほか転倒を引き起す原因となります。転倒、骨折したことが原因で自力での歩行が困難になり介護が必要となるケースもあり注意が必要です。歩行が困難になると気軽に外出できず、行動範囲が狭くなります。それにより、人との交流が減少するとともに、社会とのつながりが希薄化し、精神・心理的フレイルや社会的フレイルが生じる可能性もあります。

フレイル予防は生活習慣と結びついており、バランスの良い食事での栄養摂取、ウォーキングや筋トレといった身体活動（運動）、趣味やボランティアといった社会参加を

三位一体で行うことが効果的とされています。

いつまでも自分の足で歩く

フレイル予防につながる取り組みとして、特定非営利活動法人おぐにスポーツクラブ Yui（舟山孝夫理事長）が実施している「きがるウォーキング」を紹介します。

この取り組みは、自力で行できる期間の延長、歩いための筋力づくり、運動の習慣化等を目的に週2回、水曜日と金曜日に小国町多目的屋内運動場あいべで実施されています。

あいべを30周から40周、歩数にして6000歩から7000歩ウォーキングするもので、参加者は自分のペースで歩きます。

参加者の年齢層は60代から80代で、90代のかたが参加することもあります。いつでもだれでも参加可能となっております。



ウォーキングを楽しむ伊藤さん

り、初めて参加するかたには Yui のスタッフが歩行時の姿勢やトレッキングポールの使い方等を丁寧に教えてくれます。

ウォーキングを習慣化することにより、歩行時の姿勢が良くなる、つまづきがなくなるといった効果があります。

開始当初からきがるウォーキングに参加している伊藤ウメ子さん（緑町）にその理由をうかがうと、「自分の身体は自分で守りたいと思い参加しています。ここでは歩き方を教えてもらえるので、姿勢よくウォーキングができます。参加者のかたもいい人ばかりで、毎回皆さんに会うことを楽しみにしていますし、元氣

特集 健康づくりのススメ ～いつまでも元気で過ごすために～



運動とおしゃべりを楽しむ参加者

をもらっています」とお話しくださいました。

この取り組みは運動する場を提供するだけではなく、参加者同士の交流の場にもなっており、仲間づくりや生きがいづくりにつながっていることがわかります。

楽しく交流する場として

精神・心理的フレイルや社会的フレイルを予防するためには、他者と交流し集える場が重要であり、町で実施している介護予防教室もその一つ

であるといえます。

介護予防や認知症予防、閉じこもり予防のため、月に2回開催されており、ストレッチや筋力トレーニングといった運動のほか、年に3回、介護予防や認知症予防に関する講話も実施しています。

藤田明美さん（小玉川）を講師に全身のストレッチや認知症予防につながる指先の体操、肩こりや腰痛、膝の痛みに効果がある筋力トレーニングを行いながら、楽しくおしゃべりをしながらリラックスした雰囲気です。

参加者からは「新たな友達ができ、教室に行くことが楽しみになっている」、「教室で聞いた健康についての話がお茶飲みのときの会話のタネになっっている」、「ここにきてみんなと話すことで刺激をもらえる。次の動きを考えながら運動することで脳の体操にもなっている」といった話が聞かれ、運動だけではなく、参



小国町食生活改善推進協議会の皆さん

加者同士の交流が楽しみななっていることがわかります。

このほか、各地区で開催されているサロンや老人クラブの集まり、近所とのお茶飲みなど人とのつながりを増やすことが、健康を保つことに繋がります。

正しい食習慣の普及を

目指して

健康な生活を送るためにはフレイル予防のほか、生活習慣病の予防も重要です。健康日本21（第三次）では健康づくりのため、バランスの良い食事を取っている人の増加や塩分摂取量の改善が目標にされています。町でも幼児期からの正しい食習慣の定着を目

指すとともに、減塩や野菜摂取量の増加等、食による健康づくりについての取り組みを推進しています。

この取り組みには小国町食生活改善推進員連絡協議会（小嶋信子会長）に協力いただいています。

同協議会は、「私達の健康は私達の手で」を合言葉に、食を通じた家庭や地域の健康づくりの担い手として活動しており、正しい食習慣を普及するための料理教室や幼児を持つ保護者に対する食育活動のほか県の受託事業として若者世代・働き世代・高齢世代に対する健康的な食生活の普及啓発活動に取り組んでいます。

また、町が開催する食のイベントに対する助言や協力、レシピの提案等も行っており、10月14日に開催される健康まつりでもフレイル予防をテーマに高たんぱく・低カロリーの献立の提案や試食コーナーの設置を行う予定です。

健康的でバランスの取れた食生活を身につけるためには日々の食事に興味を持つことが重要となります。そのため、協議会が実施する料理教室や啓発活動では、正しい食習慣や減塩等の食についての知識を普及するだけではなく、より楽しく、食に対して興味を持ってもらえるよう工夫を凝らしています。

例えば、小国町ならではの食材の食べ方や郷土料理等を取り上げ、地域の食について伝えたり、参加者が食事や調理方法について情報交換し、自身や家族の食事について考え、より良い食生活を送るためのアイデアを得られるような機会を提供したりしています。

協議会が主催する料理教室は月に1回、健康管理センターで実施しています。参加申込み等は健康福祉課地域保健担当で受け付けていますので、自分や家族の食生活を見直し

たい、食を通して健康づくりについて考えたいというかはぜひお問い合わせください。

いつまでも健康でいるために

いつまでも健康でいるためには、日頃からフレイルや生活習慣病の予防を心がけるとが大切です。まだ若いから大丈夫だと思わず、早めに備えることが重要です。

筋肉量の減少は25歳から30歳頃から進行するため、若い頃からの運動習慣の定着、バランスの良い食事を心がけることが、生活習慣病の予防に効果的です。また、地域活動や趣味のサークル等へ参加し社会との関わりを持つことが健康づくりにつながります。

町では、これからも生き生きと安心して暮らし続けられる町づくりに取り組むとともに、生涯健やかに暮らすための健康づくりを推進していきます。

令和5年度小国町健康まつり

- 日時 10月14日(土) 9時30分～12時
- 会場 健康管理センター 森・風のホール
- 対象 年齢不問
若者世代、働き世代のかたもぜひご参加ください！
- 内容
 - ①講演「サルコペニア・フレイル予防」
講師 新潟リハビリテーション大学
教授 高橋 明美 氏
 - ②筋肉量測定検査・握力検査
専用の機器で現在の筋肉量を測定できます。
 - ③フレイル予防のための食事・試食コーナー
高たんぱく・低カロリーな献立を提案します。
 - ④健康相談コーナー
- 申込・問合先 健康福祉課地域保健担当 (☎61-1000) へ



※サルコペニアとは

老化等に伴い、筋肉の量が減少していく現象で、高齢者の活動能力低下の大きな原因となっています。筋力・筋肉量向上のためのトレーニングを行うことで進行の程度を抑えることができます。

料理が好きなかた
食生活や栄養について学びたいかた

食生活改善推進員になってみませんか

食生活改善推進員は、食に関するボランティア活動を通じて、地域の健康づくりに貢献しながら、自分や家族の健康づくりに役立つバランスの取れたレシピや減塩等についての正しい知識を身につけることができ、新たな仲間づくりもできます。

推進員になるためには食生活改善推進員養成講座の受講が必要となりますので、興味があるかたは下記までお問合せください。

■問合先 健康福祉課地域保健担当 (☎61-1000) へ