

# 健康寿命を延ばすために



パナソニック健康保険組合  
健康管理センター(東京)

奥山 早苗

# 本日の話題

- ①健康寿命とは
- ②健康寿命と栄養(食事)
- ③健康寿命と体力(運動)
- ④健康管理センター(東京)のご案内

# 健康寿命とは

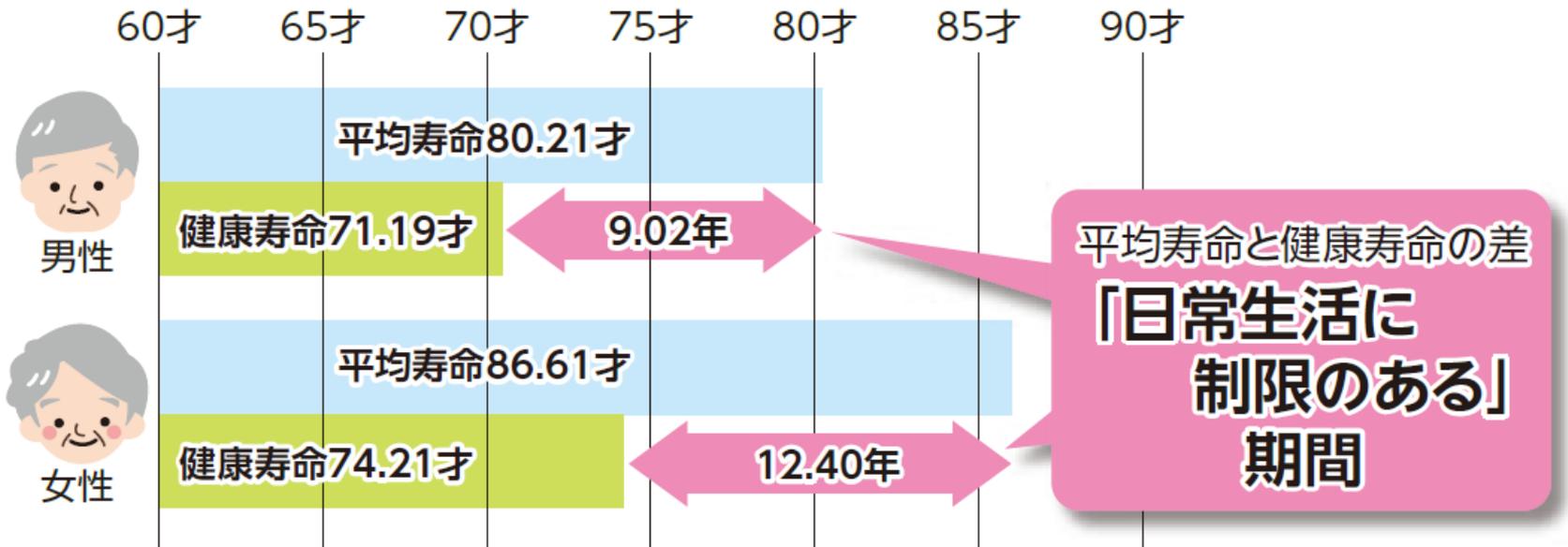
- 平均寿命： その年に生まれた子どもがその後何年生きるか推計したもの  
0歳の赤ちゃんの平均余命
- 健康寿命： 健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間

平均寿命と健康寿命には差があります

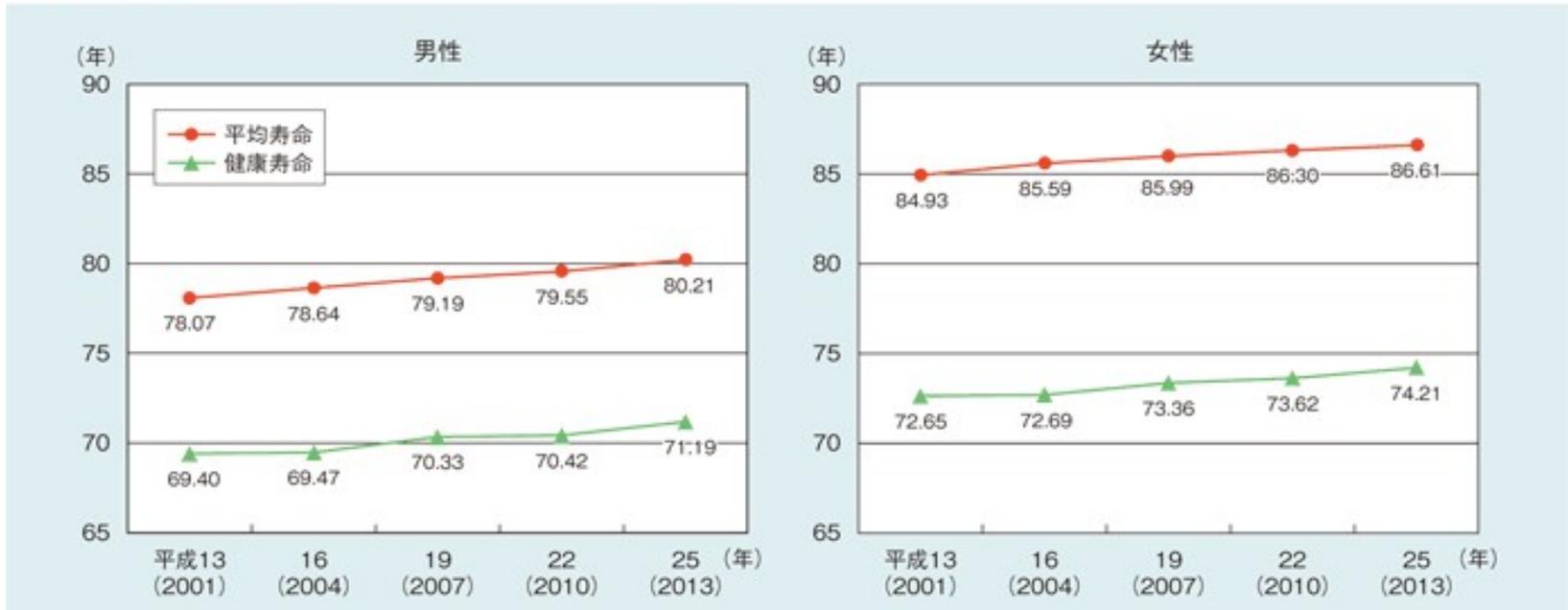


# 健康寿命と平均寿命の差(2013年)

平均寿命と健康寿命の差、男性で9年、女性で12年



# 健康寿命と平均寿命の推移



平成25年(2013年)

日常生活に制限のある期間(平均寿命 - 健康寿命)は  
男性:0.11年、女性:0.28年 短縮(対平成22年)

# 健康寿命に影響する要因

生活習慣	飲酒(適量)	↑	身体	聴力(落ちる)	—
	喫煙(吸う)	↓		視力(落ちる)	↓
	睡眠時間(長い)	↓↓		咀嚼力(落ちる)	↓↓
	仕事・社会活動(活発)	↑↑		通院(過去1ヵ月あり)	↓
心理	健康度自己評価(よい)	↑↑	身体	入院(過去1年あり)	↓↓
	抑うつ傾向(あり)	↓		慢性疾患(あり)	↓
体力	筋力(強い)	↑↑	検査	アルブミン(高い方)	↑
	バランス能力(高い)	↑↑		コレステロール(高い方)	↑
	歩行速度(速い)	↑↑		血圧	—

↑ : 促進要因      ↓ : 阻害要因

(東京都健康長寿医療センター研究所)

# 本日の話題

①健康寿命とは

②健康寿命と栄養(食事)

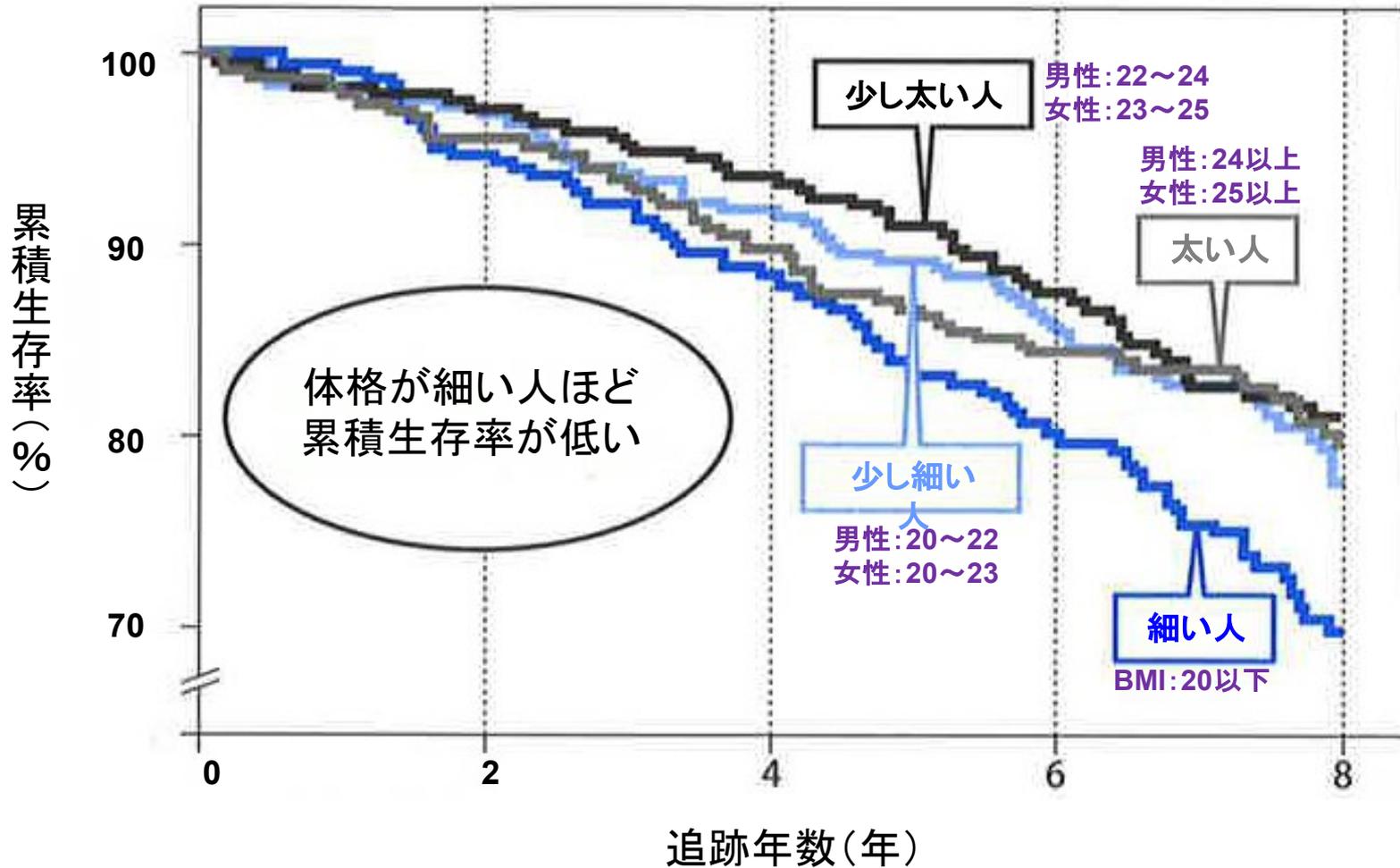
③健康寿命と体力(運動)

④健康管理センター(東京)のご案内

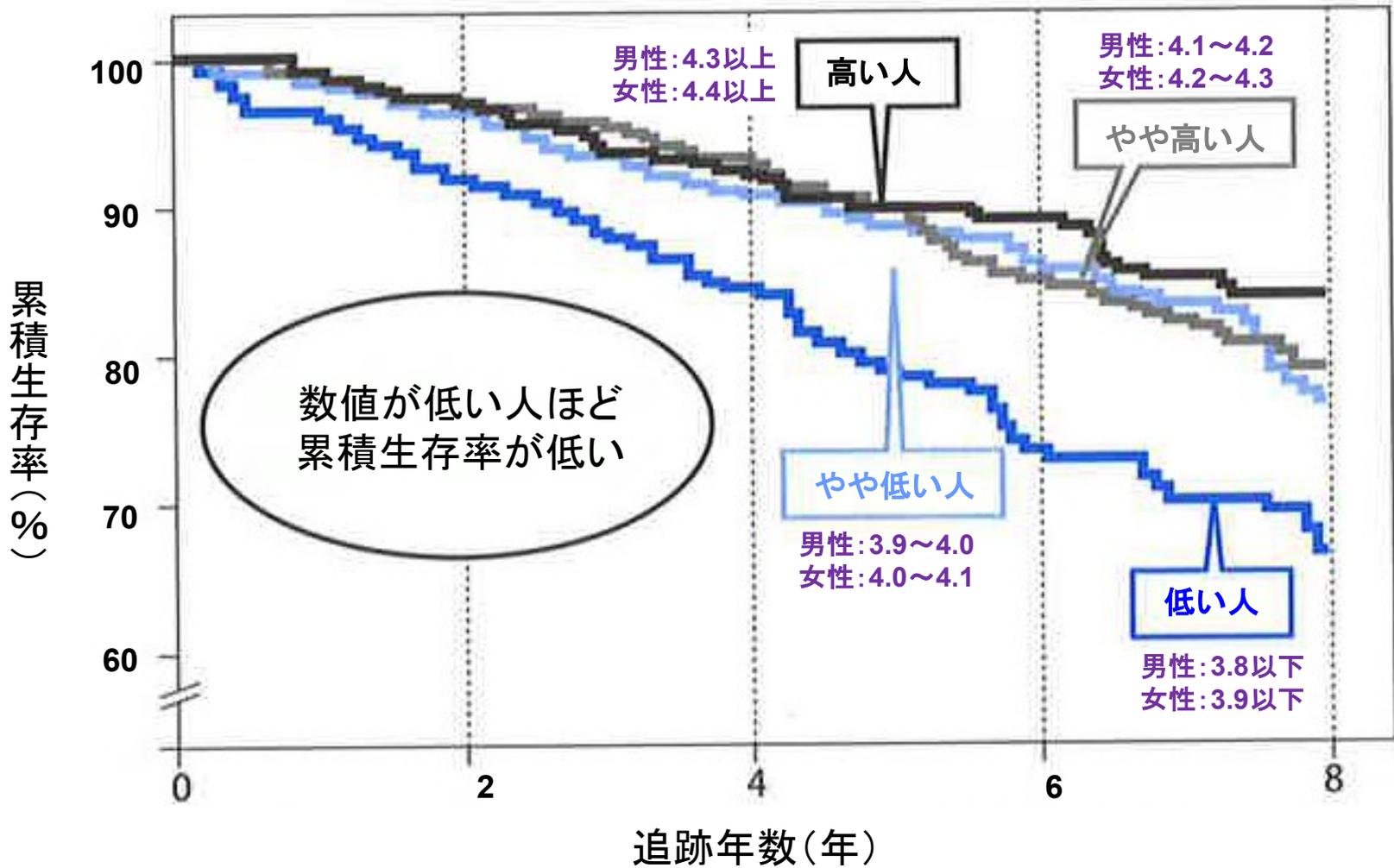
# 栄養状態の指標

体格指数 (BMI)	身長と体重のバランスを示す指標 太っているかやせているかがわかる $\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$
アルブミン	血漿中に含まれるたんぱく質の一種 肝障害、栄養不足などで減少する
総コレステロール	細胞膜やホルモンを作るのに欠かせない材料 多すぎると血管壁に蓄積して動脈硬化が進行する
ヘモグロビン	全身の細胞に酸素を運ぶ 不足すると貧血を起こしやすくなる

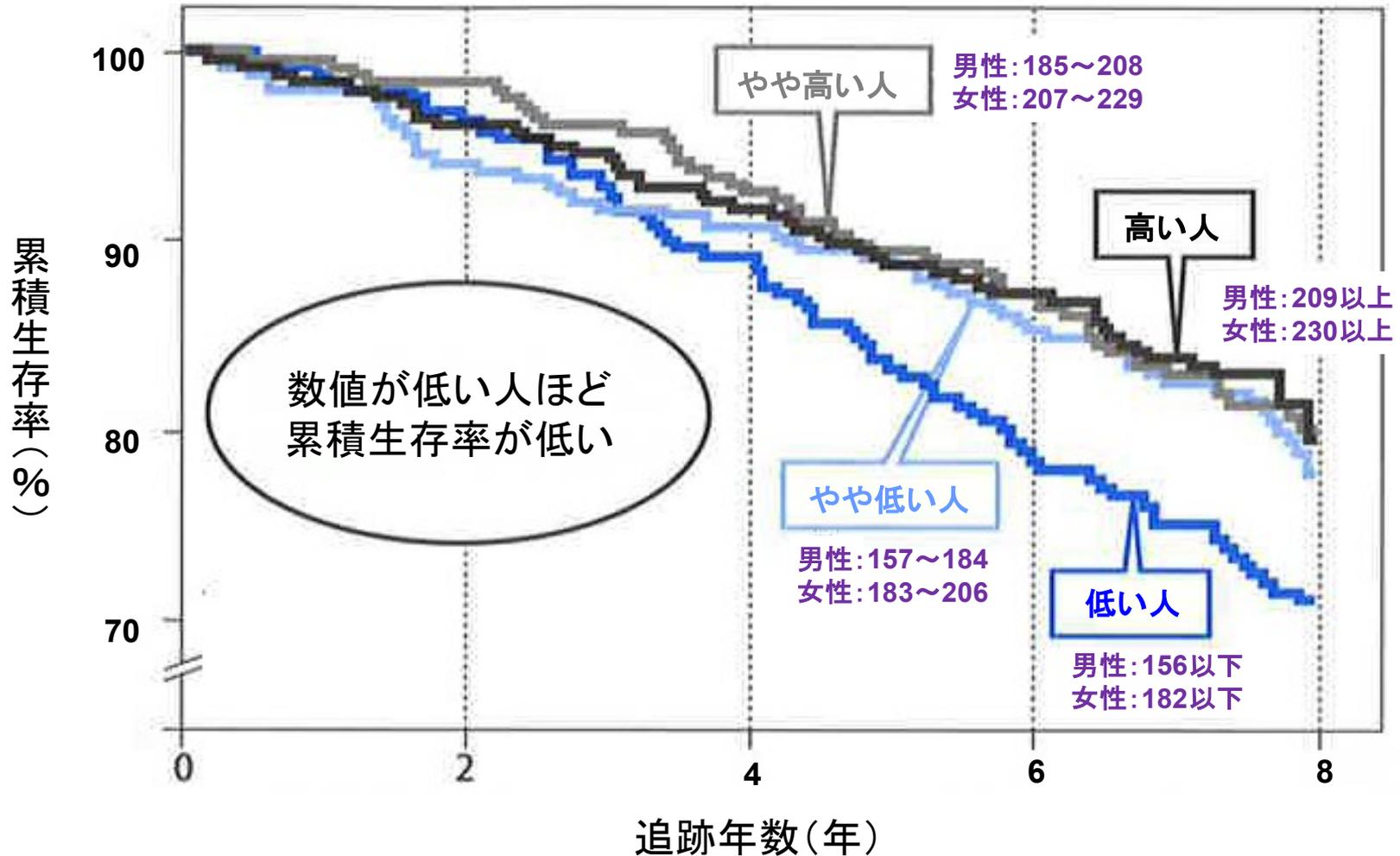
# 体格指数(BMI)と累積生存率



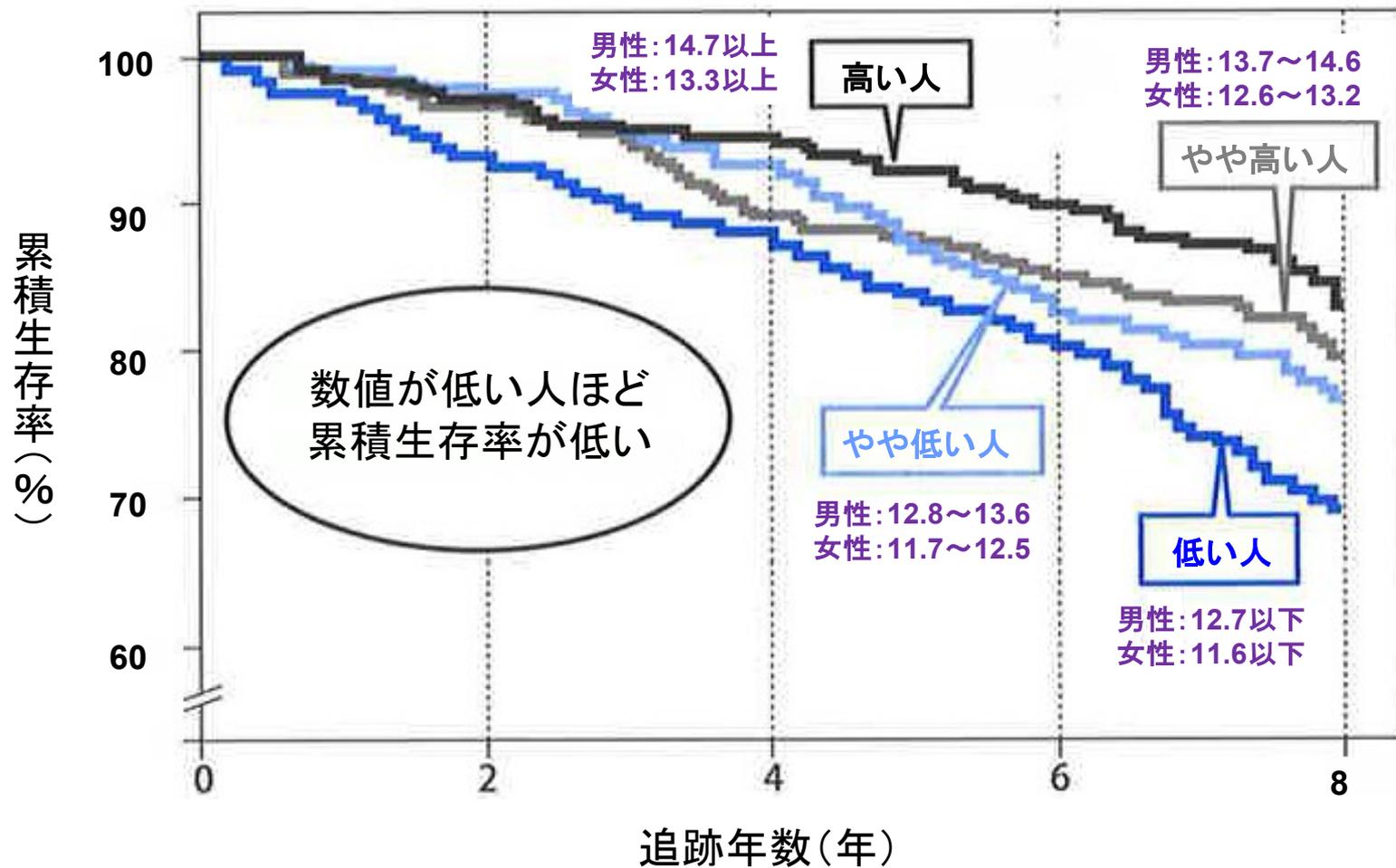
# アルブミンと累積生存率



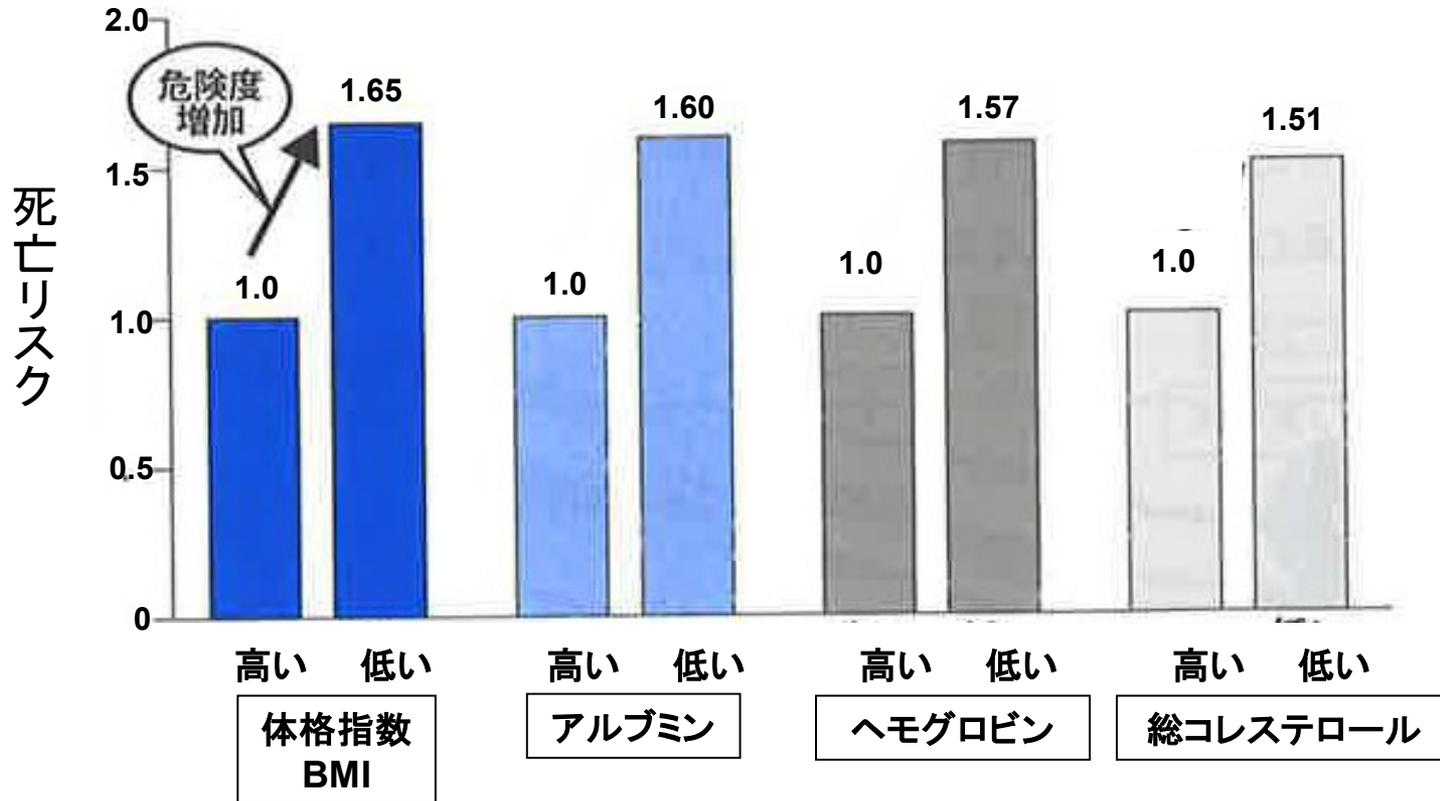
# 総コレステロールと累積生存率



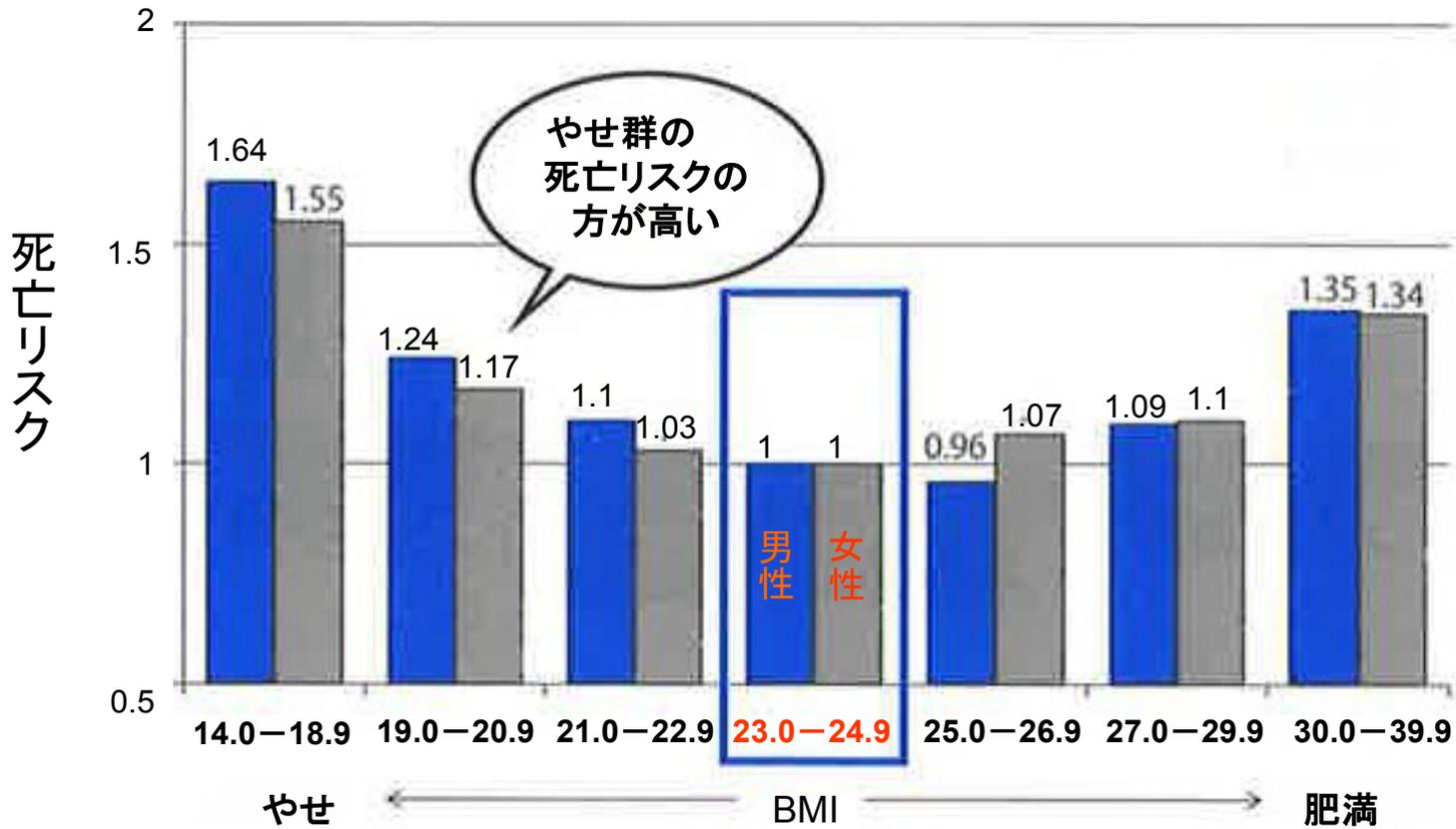
# ヘモグロビンと累積生存率



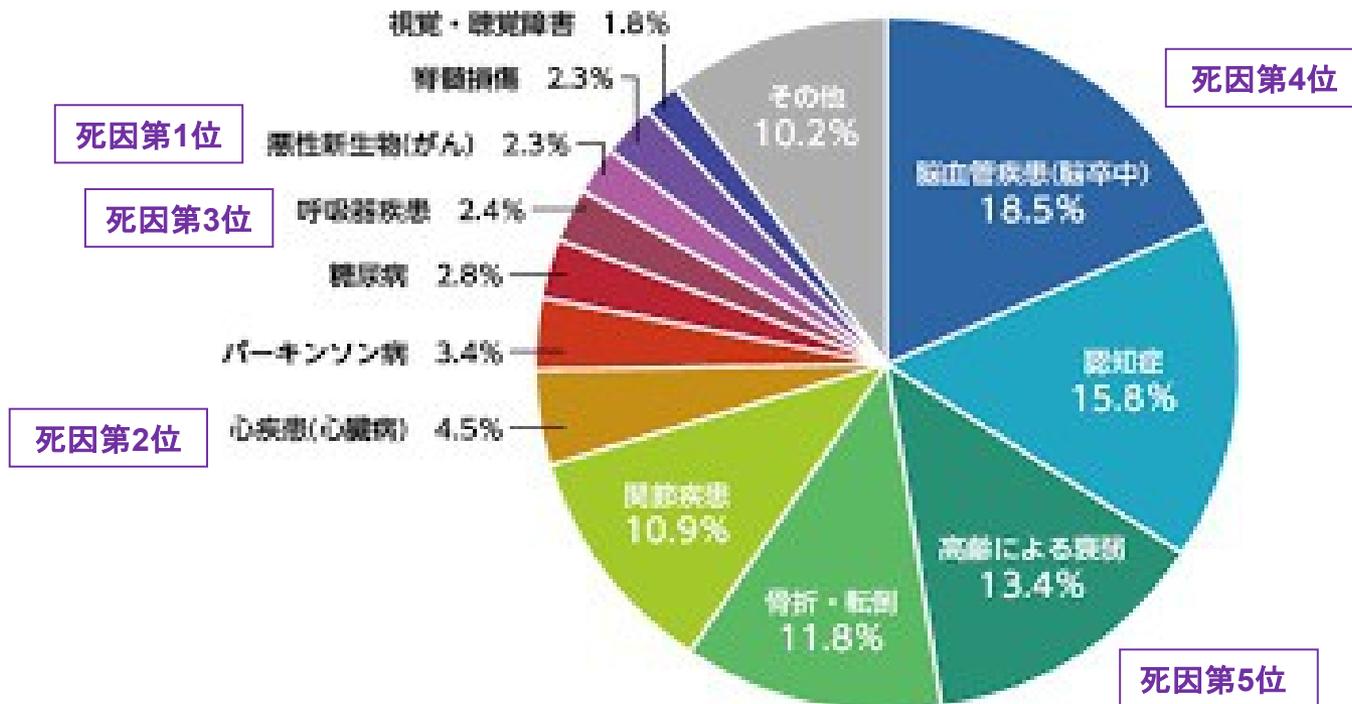
# 栄養状態と死亡リスク



# 体格指数 (BMI) と死亡リスク



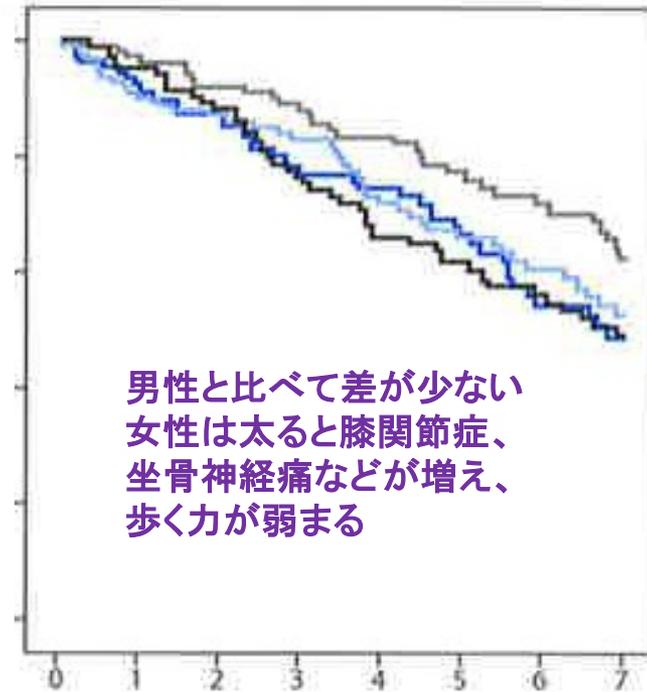
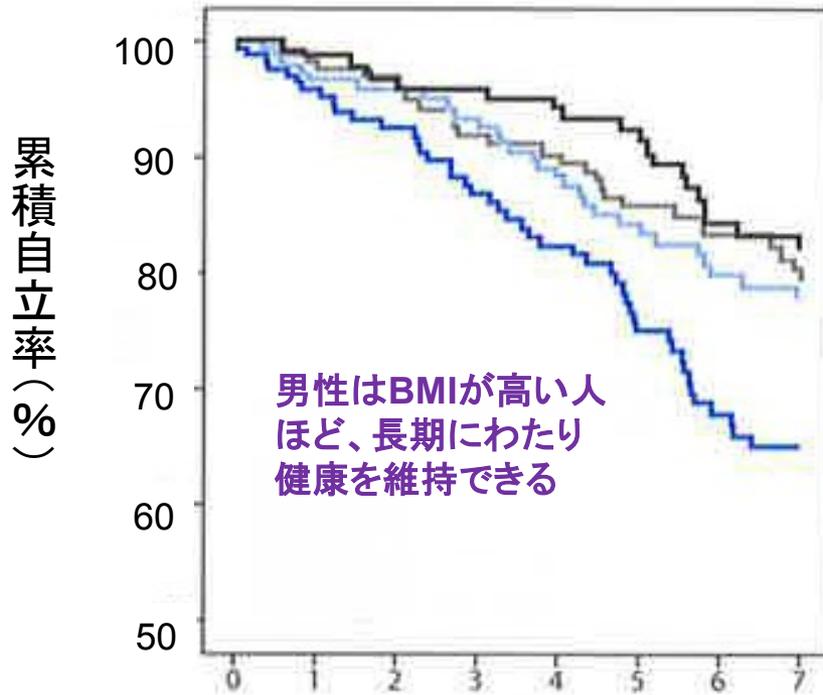
# 要支援・要介護の要因



# BMIと累積自立喪失率

男性

女性



追跡年数(年)

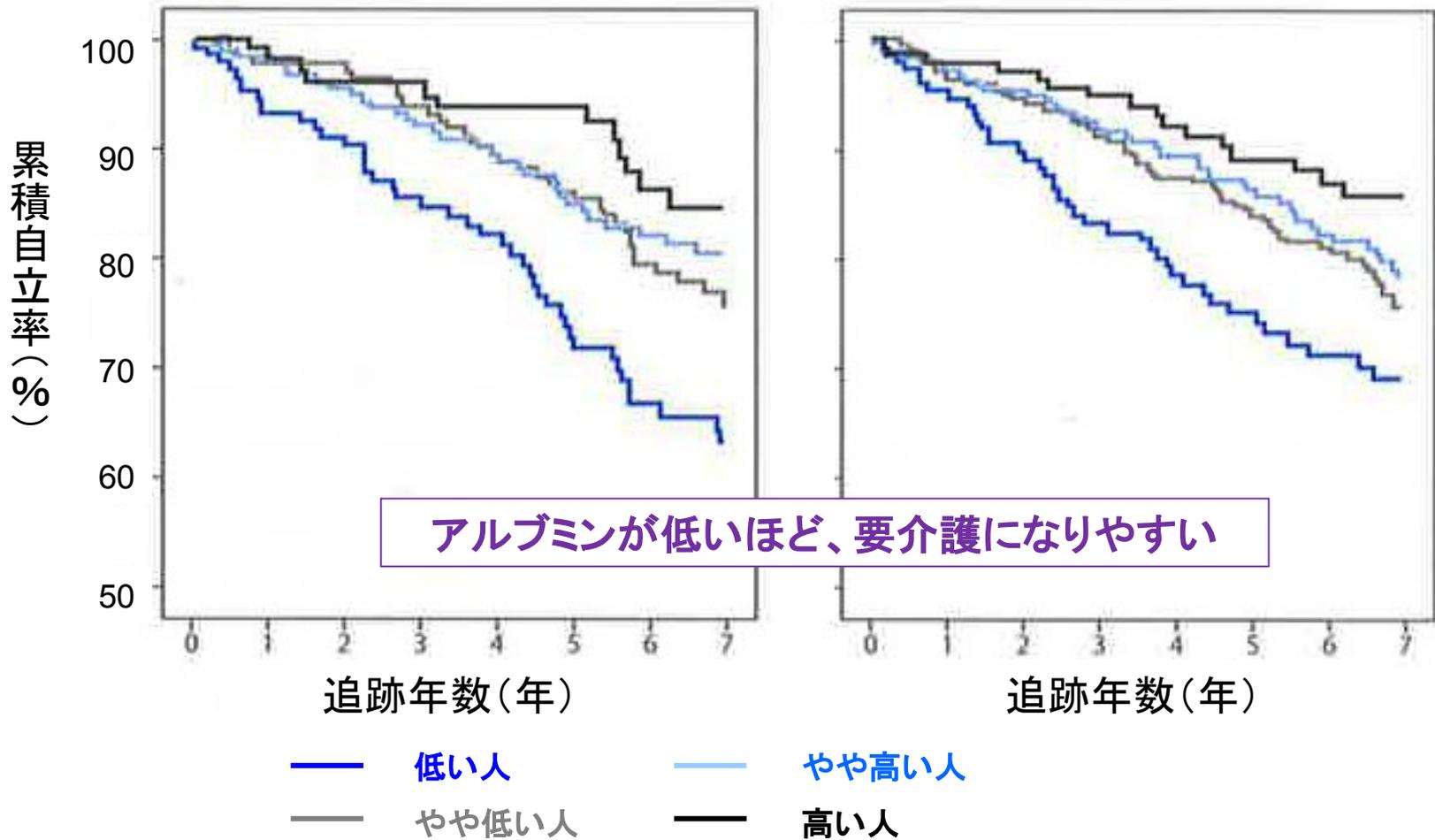
追跡年数(年)

- 細い人
- 少し太い人
- 少し細い人
- 太い人

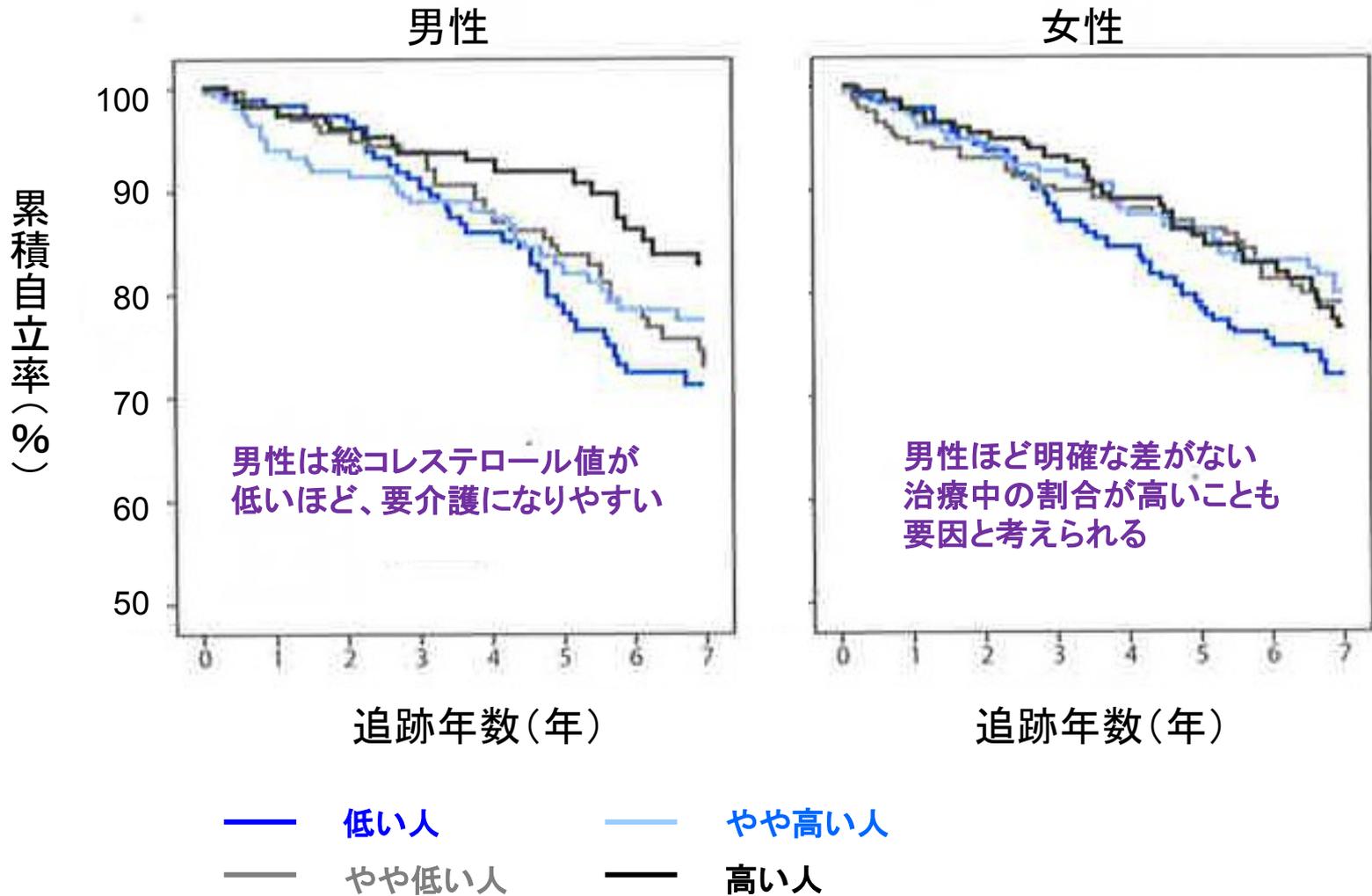
# アルブミンと累積自立喪失率

男性

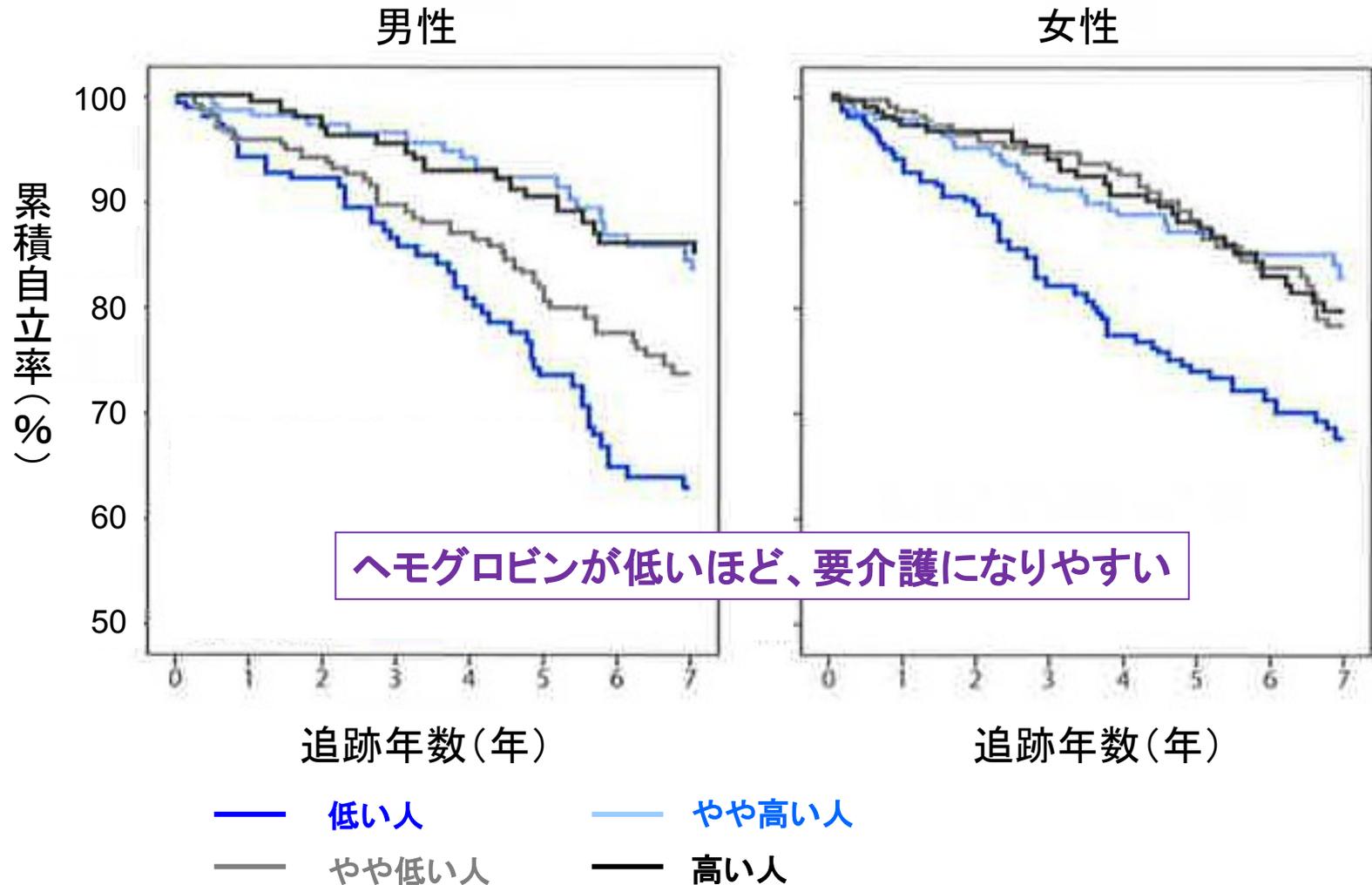
女性



# 総コレステロールと累積自立喪失率



# ヘモグロビンと累積自立喪失率



# 65歳以上の方の栄養状態

「国民健康・栄養調査」より

- BMI:20以下の割合  
平成15年 17.3% ⇒ 平成21年 17.1%
- アルブミン4.0g/dl以下の割合  
平成15年 8.0% ⇒ 平成21年 15.2%

「体型は維持できているが、低栄養状態になっている」

いろいろな食物を組み合わせることが大切

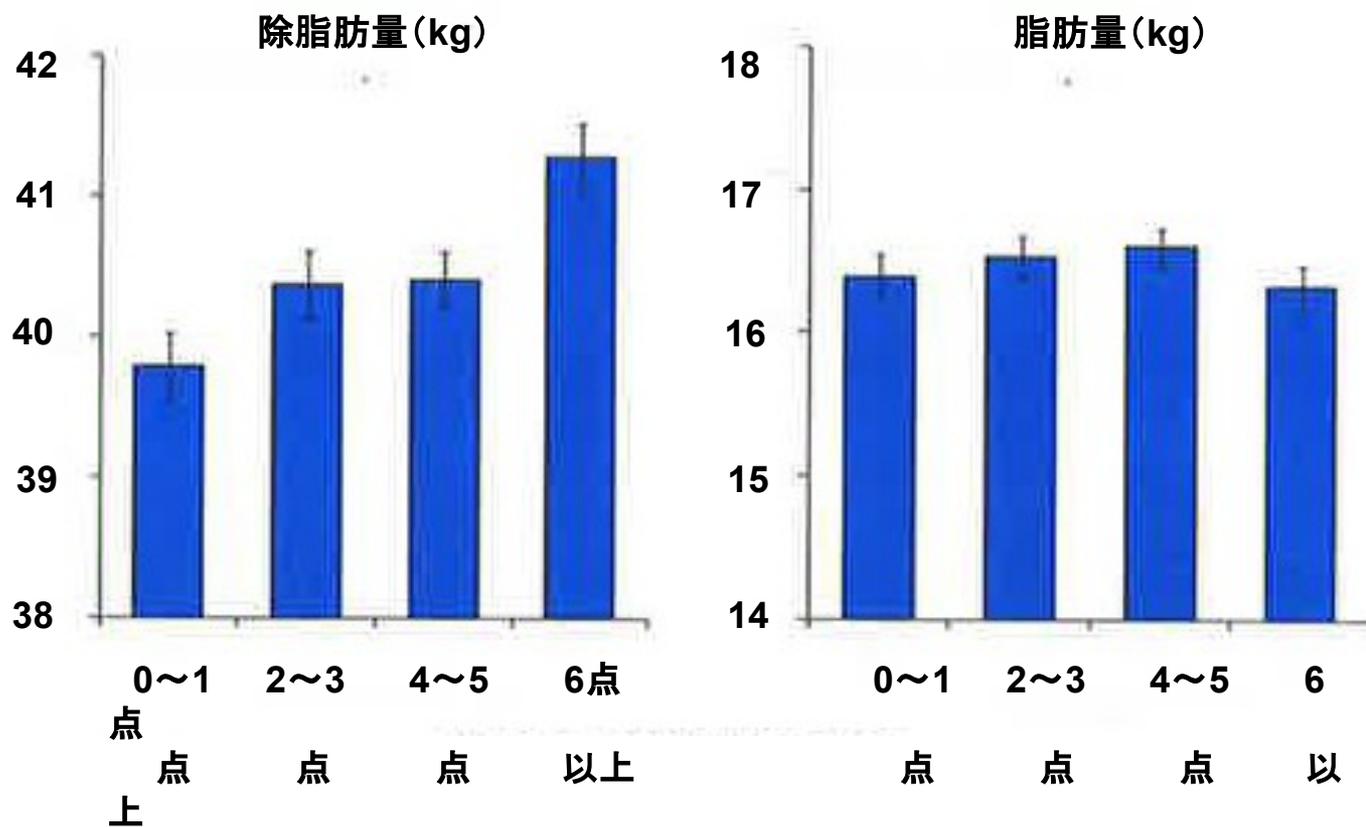
# 「食事内容」の自己チェックシート (食物摂取多様性スコア)

**自分の「食事内容」をチェック**

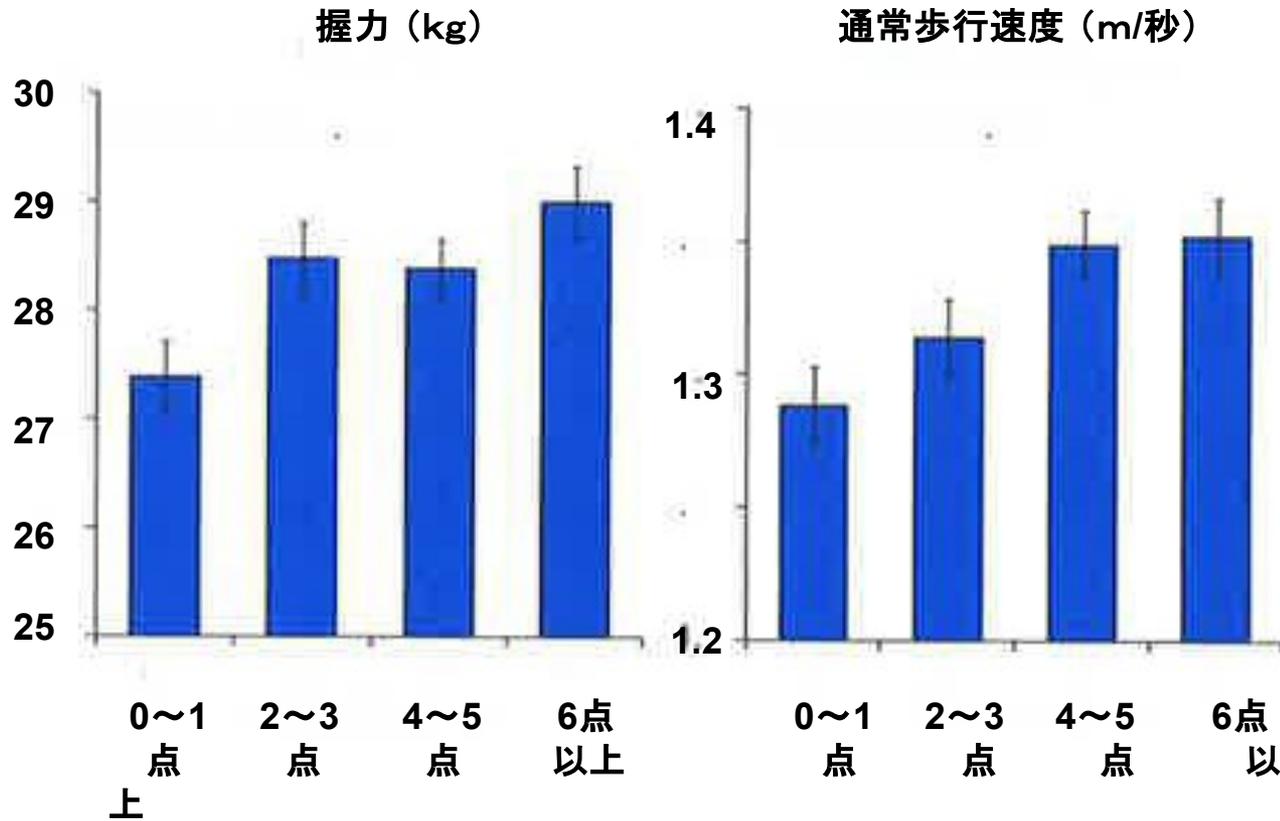
① 肉  点	⑥ 緑黄色野菜  点
② 魚介類  点	⑦ 海藻類  点
③ 卵  点	⑧ いも  点
④ 大豆・大豆製品  点	⑨ 果物  点
⑤ 牛乳・乳製品  点	⑩ 油を使った料理  点
あなたの点数は? ----->	
点	

ほとんど毎日食べている項目につき  
1点を加算していく

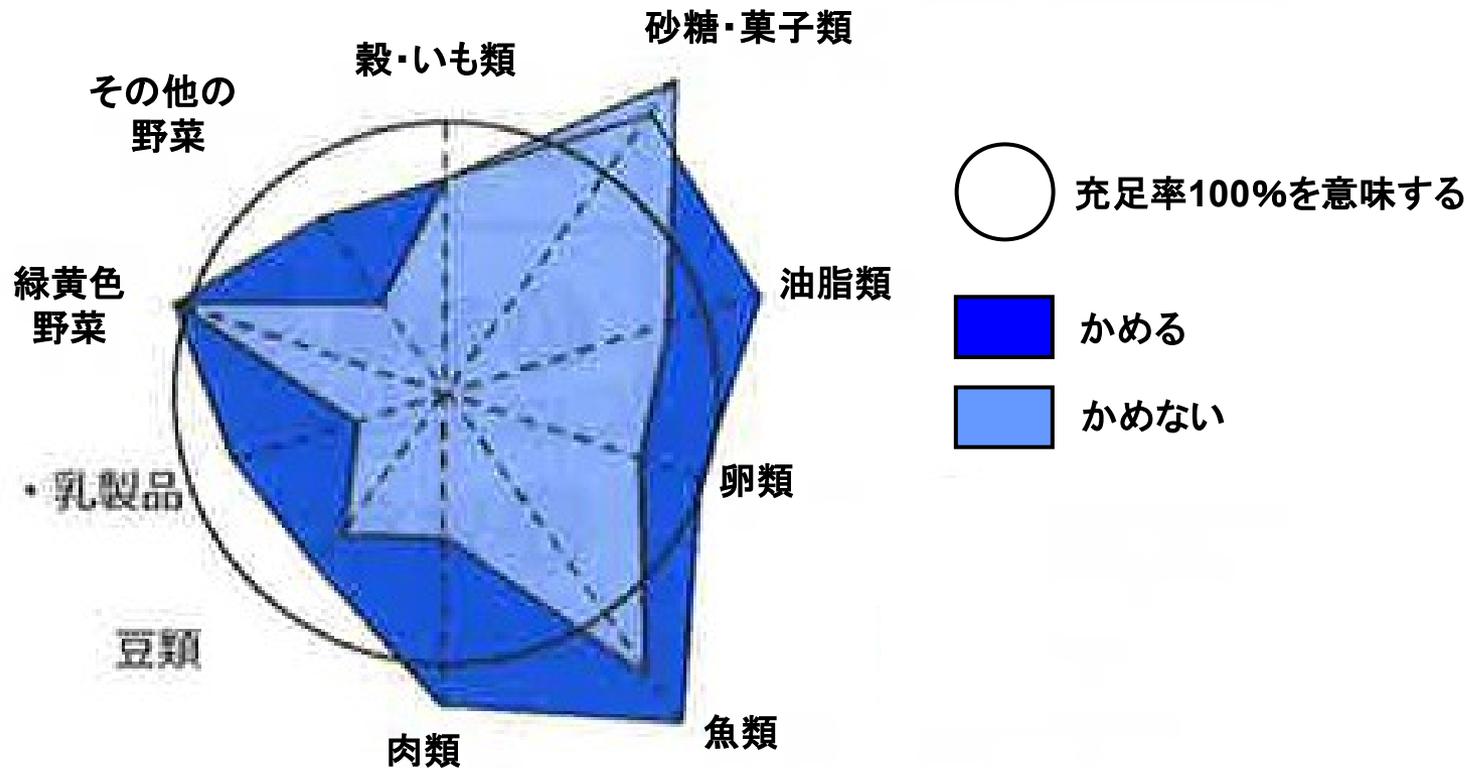
# 食物摂取多様性スコアと体組成



# 食物摂取多様性スコアと身体機能



# 「かむ」能力別の摂取食品構成のバランス



## 健康寿命と栄養(まとめ)

- BMI、アルブミン、総コレステロール、ヘモグロビン  
⇒ 男女の死亡に対するリスク因子
- アルブミン、ヘモグロビン  
⇒ 男女の健康寿命に対するリスク因子
- BMI、総コレステロール  
⇒ 男性の健康寿命に対するリスク因子

いろいろな食物を組み合わせる事が大切  
「かむ力」も重要です

# 本日の話題

①健康寿命とは

②健康寿命と栄養(食事)

③健康寿命と体力(運動)

④健康管理センター(東京)のご案内

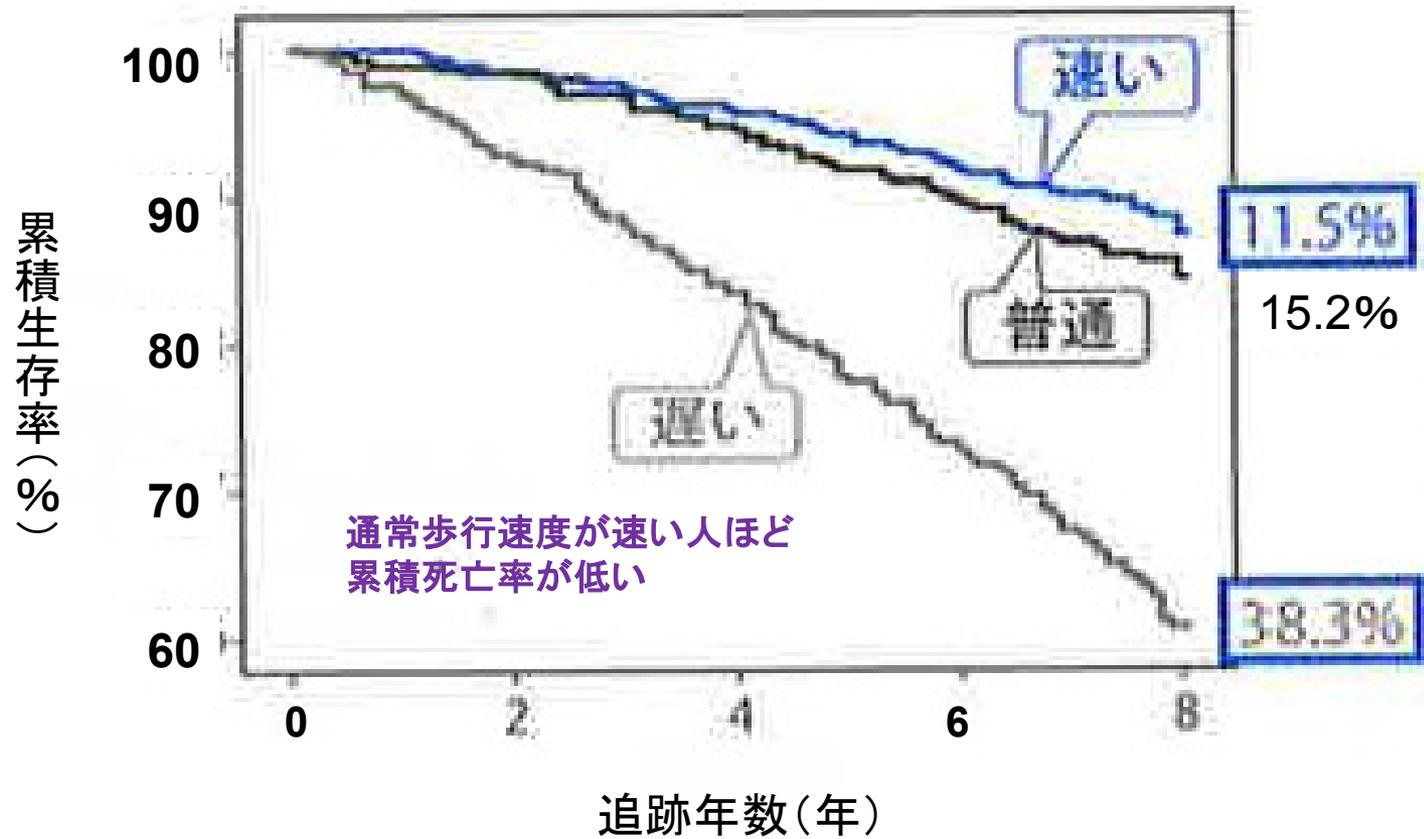
# 体力の指標

歩行速度	歩行は最も重要な身体能力のひとつ 協調運動の最たるもので、様々な体力 が関与している
握力	筋力と気力の指標 気合が入らず、握力計を握ることが できないことがある
立位バランス	開眼片足立ちの持続時間 時間が長いほど、バランス能に優れ、 転びにくい

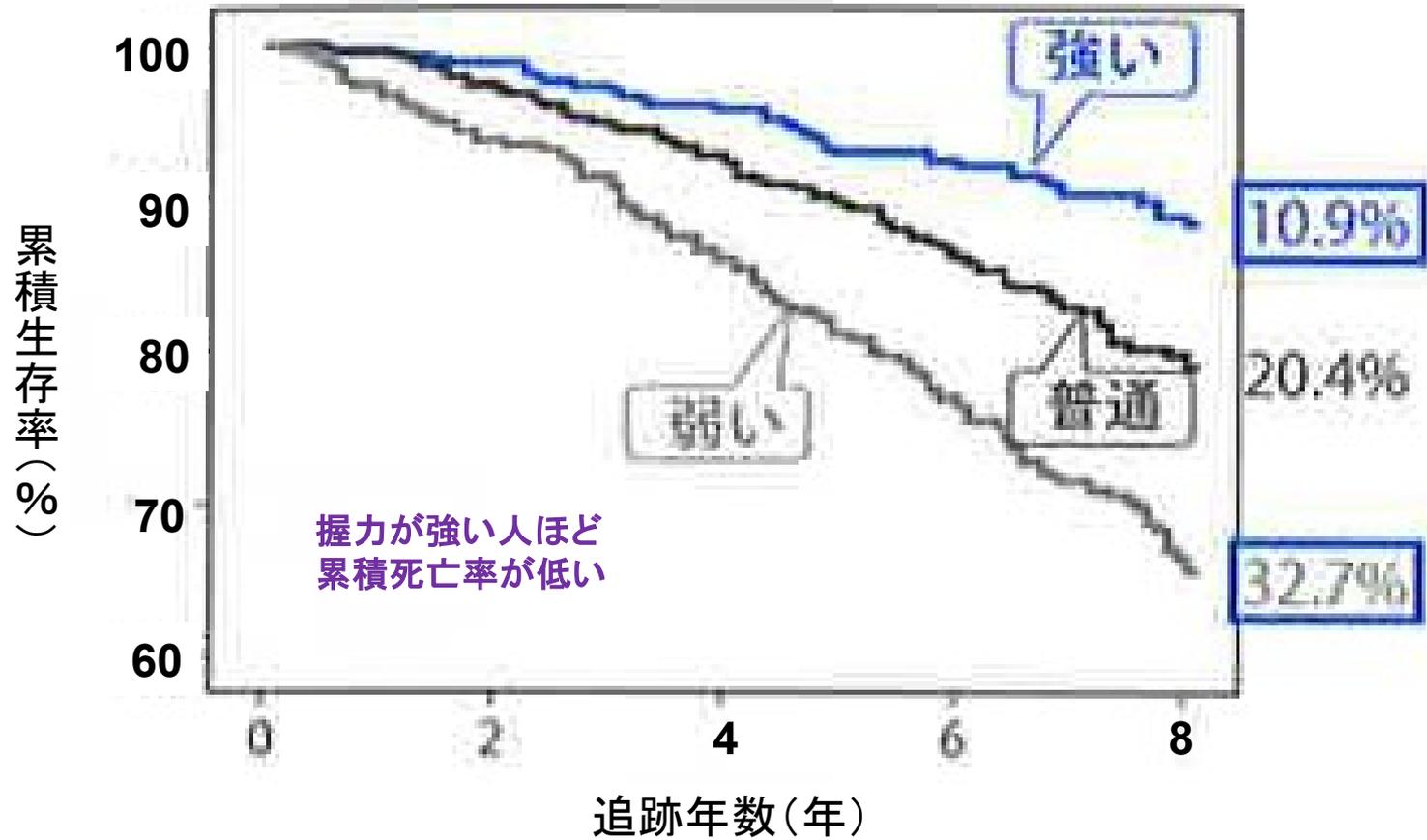
# 体力指標

体力指標	男性	女性
通常歩行速度(m/秒)		
速い群	$\geq 1.32$	$\geq 1.22$
普通群	1.11 ~ 1.32	0.96 ~ 1.22
遅い群	$\leq 1.11$	$\leq 0.96$
握力(kg)		
強い群	$\geq 35$	$\geq 22$
普通群	29 ~ 34	17 ~ 21
弱い群	$\leq 28$	$\leq 16$
開眼片足立ち時間(秒)		
良い群	$\geq 60$	$\geq 42$
普通群	19 ~ 59	11 ~ 41
悪い群	$\leq 18$	$\leq 10$

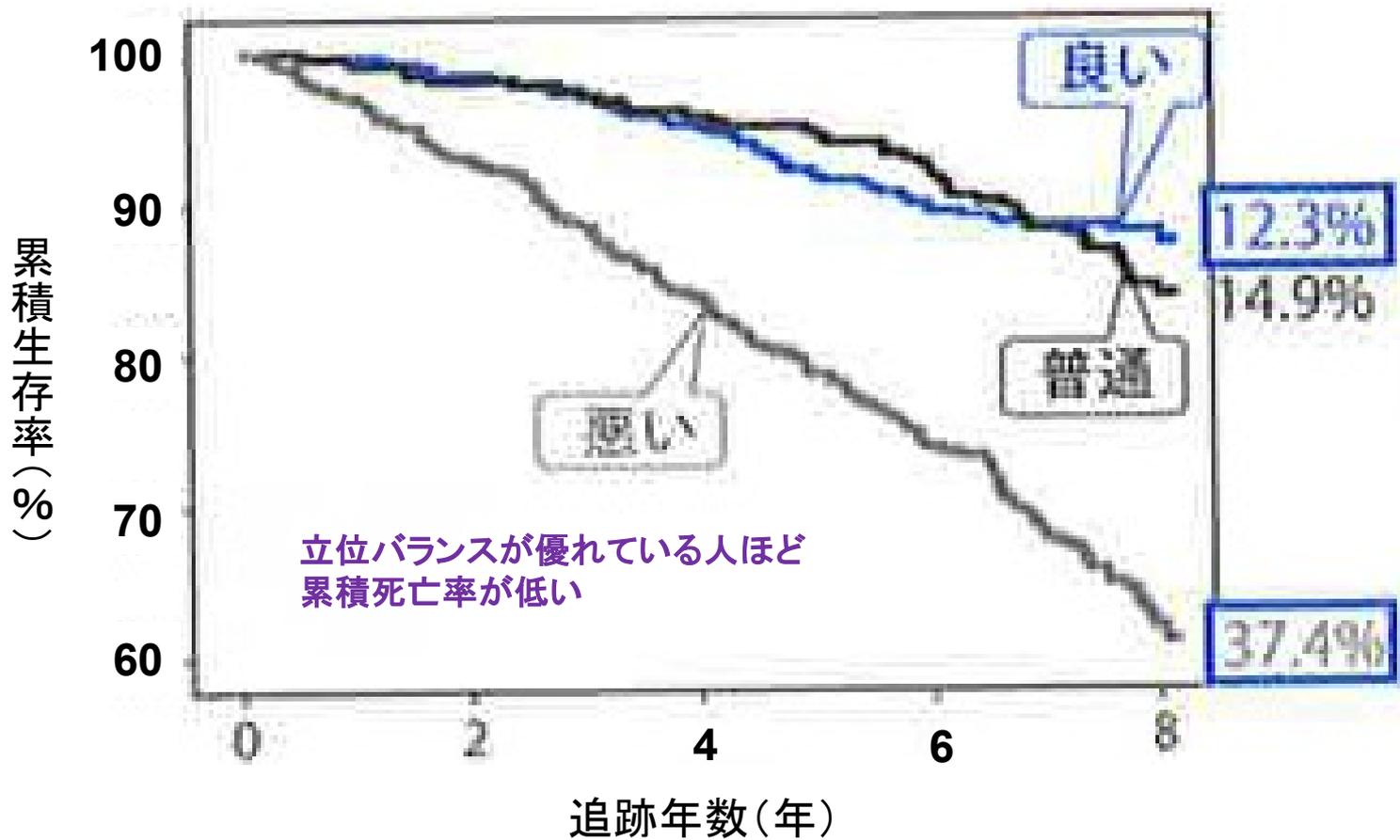
# 「歩行速度」と死亡率



# 「握力」と死亡率



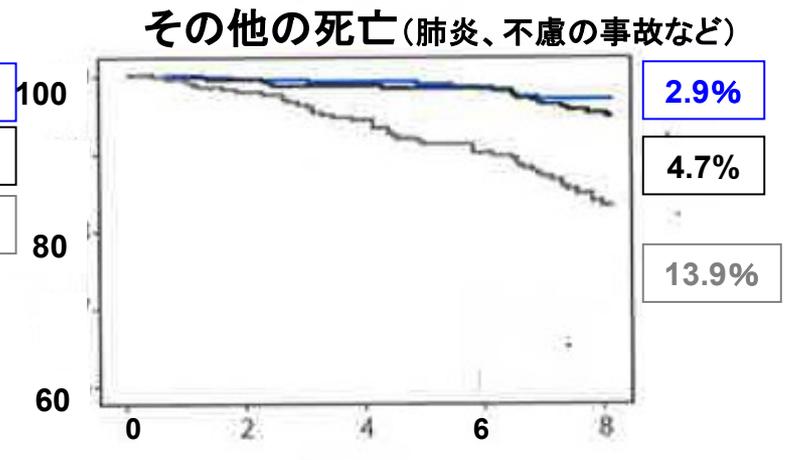
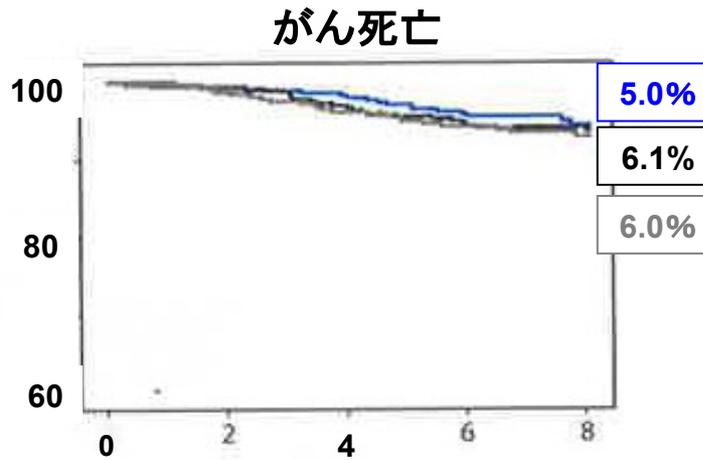
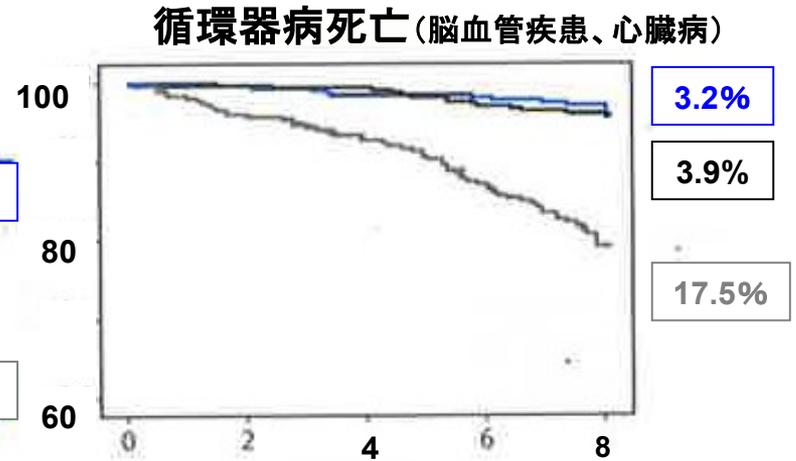
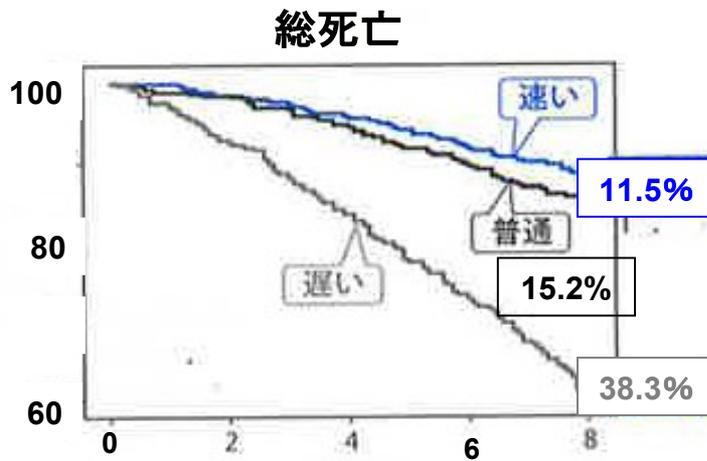
# 「立位バランス」と死亡率



# 「歩行速度」と死因別死亡率

累積生存率(%)

速い  
普通  
遅い



追跡年数(年)

## 健康寿命と体力(まとめ)

- 歩行速度が速い、握力が強い、立位バランスが優れているほど  
⇒ 累積死亡率が低い
- 「握力」は強い群と普通群、弱い群との間には2倍以上の死亡リスクの差がある
- 「歩行速度」、「立位バランス」は良い群と悪い群の間には2倍以上の死亡リスクの差があるが、普通群との間には差がない
- 体力向上は、循環器疾患や肺炎などによる死亡リスクの軽減につながるが、がんによる死亡を防ぐことはできない

認知症の予防にも効果があるのでは？

# スマート・ライフ・プロジェクト

「健康寿命をのばそう！」をスローガンに、国民全体が人生の最後まで元気に健康で楽しく毎日が送れることを目標とした国民運動。「運動」、「食生活」、「禁煙」、「健診・検診の受診」の4つのテーマを中心に、具体的なアクションの呼びかけを行なっている。



# 適切な食生活 「毎日プラス一皿の野菜」

- 必要な野菜の摂取量は350g  
日本人に足りない摂取量はあと100g わずか小皿一つ分。
- 野菜不足では  
トマトなら半分、野菜炒めなら半皿分。  
朝食や昼食にプラスしましょう。

「毎日**野菜**、足りてる  
自信、ありますか？」

厚生労働省では「成人は一日当たり

**350g以上**の野菜をとることが目標」と  
提唱しています。

**350g**は  
こんなに多い!



# 適度な運動

## 「毎日プラス10分の運動」

- 毎日10分間のラジオ体操  
毎日続けることが大切。
- 歩く習慣をつけるためにひと駅歩きましょう  
普段足りない歩数は平均あと1000歩  
10分程度の歩きで十分な身体活動に。
- 3曲分、歩きましょう  
好きな音楽を聴きながら  
歩きましょう。  
ポップス3曲分が  
10分程度の  
歩きにつながります。



音楽は、  
歩きのリズムをつくる効果がある

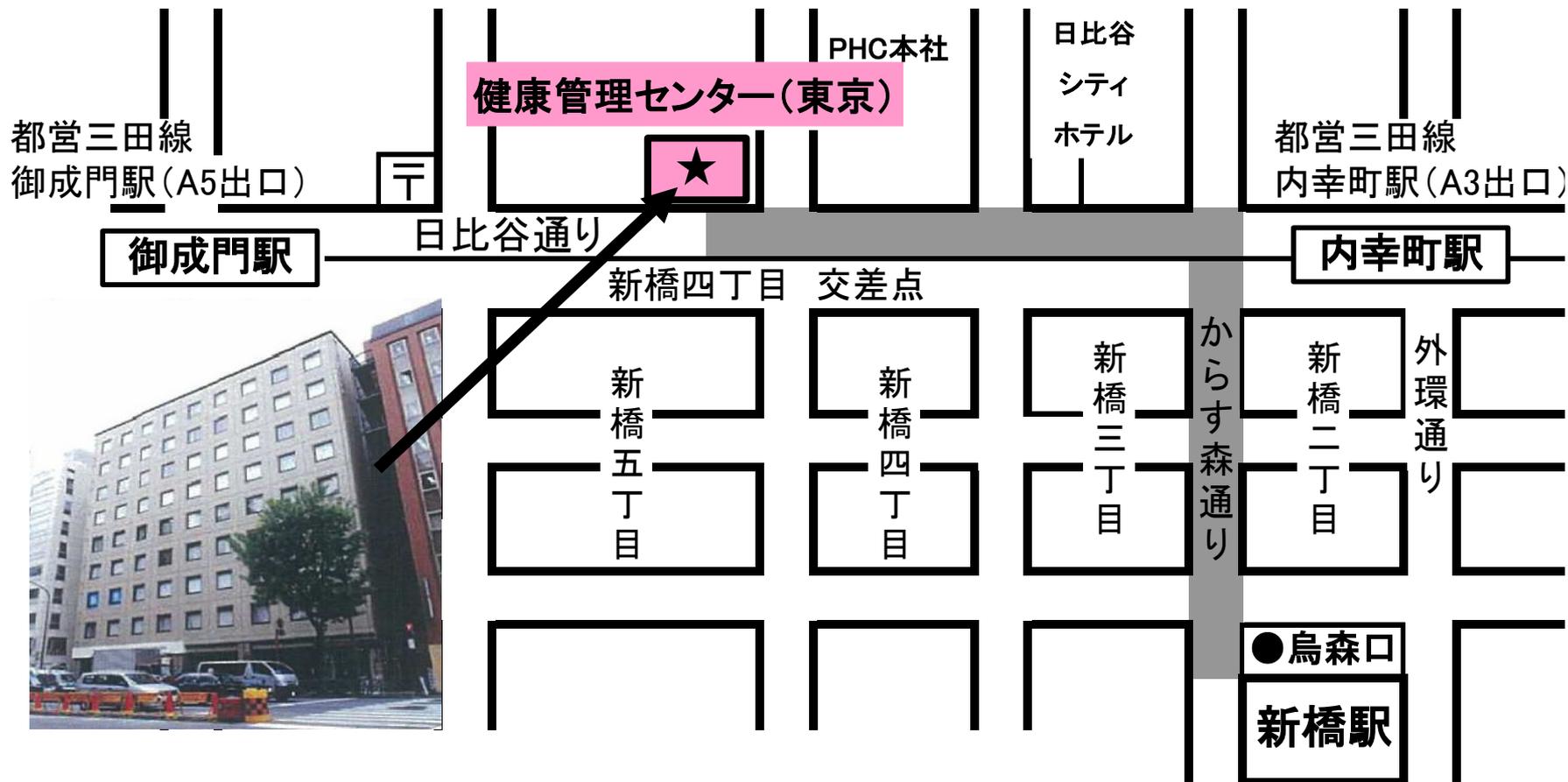


# 本日の話題

- ①健康寿命とは
- ②健康寿命と栄養(食事)
- ③健康寿命と体力(運動)
- ④健康管理センター(東京)のご案内

総合健診医学会の優良認定施設です

# 健康管理センター(東京)



- ・所在地: 東京都港区西新橋3丁目8番3号 ランディック新橋ビル3階
- ・アクセス: 「新橋駅」烏森口より徒歩8分  
「御成門駅」A5出口または「内幸町駅」A3出口より徒歩5分

# 健診コースのご案内①

コース名		特定健診			ネクストステップ健診		すこやか健診
		特定健診 コース	基本健診 コース	基本健診 おすすめセット	シンプルコース	フルコース	すこやか健診
対象者		パナソニック健保加入者 (被保険者・被扶養者)			パナソニック健保資格を 喪失中の方および配偶者		75歳以上の方 および配偶者
検査項目	身体計測	●	●	●	●	●	●
	診察	●	●	●	●	●	●
	尿検査	●	●	●	●	●	●
	血液検査	●	●	●	●	●	●
	胸部X線検査	—	●	●	●	●	●
	心電図検査	—	●	●	●	●	●
	視力・聴力検査	—	●	●	●	●	●
	便潜血検査	—	●	●	●	●	●
	上部消化管X線検査	—	—	●	—	●	—
	腹部超音波検査	—	—	●	—	●	●
眼底・眼圧・肺機能検査	—	—	●	—	—	—	
費用(税込)		無料	4,000円	10,000円	16,200円	27,000円	21,600円

## 追加検査:

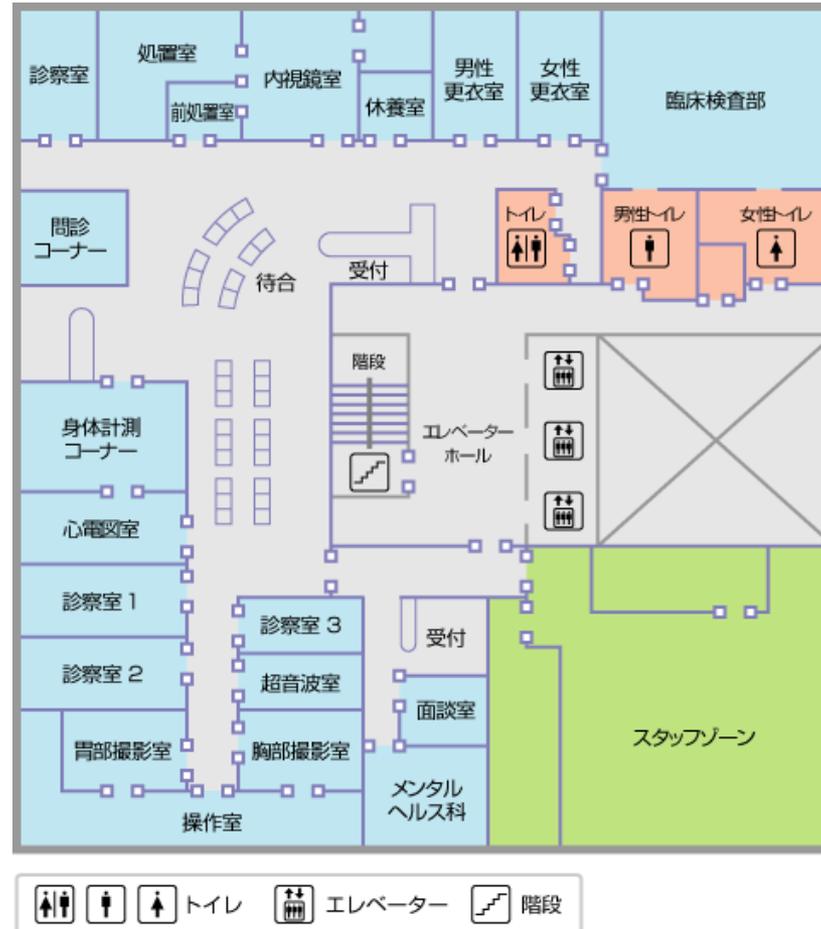
上部消化管内視鏡検査、動脈硬化検査、骨粗鬆症検査  
 腫瘍マーカー検査、前立腺がん検査、肝炎ウイルス検査(B型・C型)  
 ピロリ菌検査、アレルギー検査

## 健診コースのご案内②

- **ネクストステップ健診：**  
定年退職から特例退職被保険者制度に再加入するまで  
  
ご受診いただける健診コースです。  
2018年度より、新設されたコースです。
- **すこやか健診：**  
75歳以上の後期高齢者、及びその配偶者の方にご受診いただける健診コースです。  
1月～4月に実施しています。

# 施設案内図

ランディック新橋ビル3F



# 施設風景



受付



診察室



内視鏡室



超音波検査室



胸部レントゲン室



胃部レントゲン室



臨床検査室



**松愛会 ご本人様とご家族の方 限定!**

**パナソニック健保以外の方も受診できます!!**



健康管理センター(東京) X OB会 アルムナイ健診 とは

「アルムナイ(alumni)とは卒業生や同窓生、交友などを意味するalumnusの複数形で「企業の離職者やOB・OGの集まり」の意味を持ちます。本企画は「健診の受診を通じて皆様に健康意識を高めていただきたい」という想いから誕生しました。今回はOB会会員様特典をご用意しています。ぜひこの機会にご受診ください。

日程

**5月29日(火) 定員 25名 (受付時間 8:30~)**

\*お申込み多数の時は、別日をご案内する場合がございます。



ご清聴ありがとうございました