

元気高齢者のための 健康長寿ガイドブック

特集 フレイルを予防しよう！
(閉じこもり及び認知症予防編)



新型コロナウイルス等感染症の拡大防止

咳エチケットや手洗い、人ごみの多いところではできるだけ避けるなど、感染予防にご注意ください。新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

大阪府後期高齢者医療広域連合

もくじ

新型コロナ	
● ワクチンを打ってもつづけよう、感染症予防対策	1
〈特集〉フレイルを予防しよう（閉じこもり及び認知症予防編）	
● フレイルってなに？	2
● 「外出」で身体活動と認知活動がアップ！	3
● 早期発見で怖くない 認知症を予防しよう	5
● 生活のしかたで認知症を予防することができます	7
● 「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」	8
● 認知症についてどこに相談すればよいの？	9
疾病予防	
● 高齢期になりやすい病気に気をつけよう	10
● 血管の老化による病気を防ぐために	11
健康診査	
● 後期高齢者医療の健康診査を実施しています	12
● 人間ドック費用助成事業を実施しています	14
● 後期高齢者医療の歯科健康診査を実施しています	15
健康づくり	
● お口の中を健康にして全身の健康度をアップしよう	16
● バランスのよい食事で健康に！	19
● 「健康長寿」を実現する食生活のポイント	20
● 運動をしてよく動くからだに	22
● ストレッチ&足腰を鍛える筋トレ	24
● ぐっすり眠ってさわやかな毎日を！	26
● うつに気をつけましょう	28
● 禁煙で心も身体も元気に！	30
相談先	
● 皆さんの総合相談窓口 地域包括支援センター	31
● 身近な医師・歯科医師を持っておこう	32
その他	
● 上手に医療費を節約	33
● 柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方	34
● 交通事故にあったとき	35
● 救急安心センターおおさか	35
● 高齢者を狙った詐欺の防止	36
● 大阪府のおトクな健康アプリ アスマイル	37

ワクチンを打ってもつづけよう、感染症予防対策

ワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防できることが期待されていますが、他の方への感染をどの程度予防できるかはまだ十分にはわかっていません。ワクチンを打った方も打っていない方も、感染予防対策の継続をお願いします。

高齢者や基礎疾患(糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患等)等)をお持ちの方や透析を受けている方、免疫抑制剤や抗がん剤等を用いている方は、重症化しやすいので注意しましょう。また、感染しないために、手洗いを中心とする感染予防を心がけましょう。

正しい手の洗い方

手洗いの前に ▶ 爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう

- 
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 
手の甲をのぼすようにこすります。
- 
指先・爪の間を念入りにこすります。
- 
指の間を洗います。
- 
親指と手のひらをねじり洗いします。
- 
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

3つの咳エチケット

-  **×** 何もせずに咳やくしゃみをする
-  **×** 咳やくしゃみを手でおさえる
-  **○** マスクを着用する(口・鼻を覆う)
-  **○** ティッシュやハンカチで口・鼻を覆う
-  **○** 袖で鼻を覆う (とっさの時)

正しいマスクの着用

-  鼻と口の両方を確実に覆う
-  ゴムひもを耳にかける
-  隙間がないよう鼻まで覆う

特集 フレイルを予防しよう【閉じこもり及び認知症予防編】

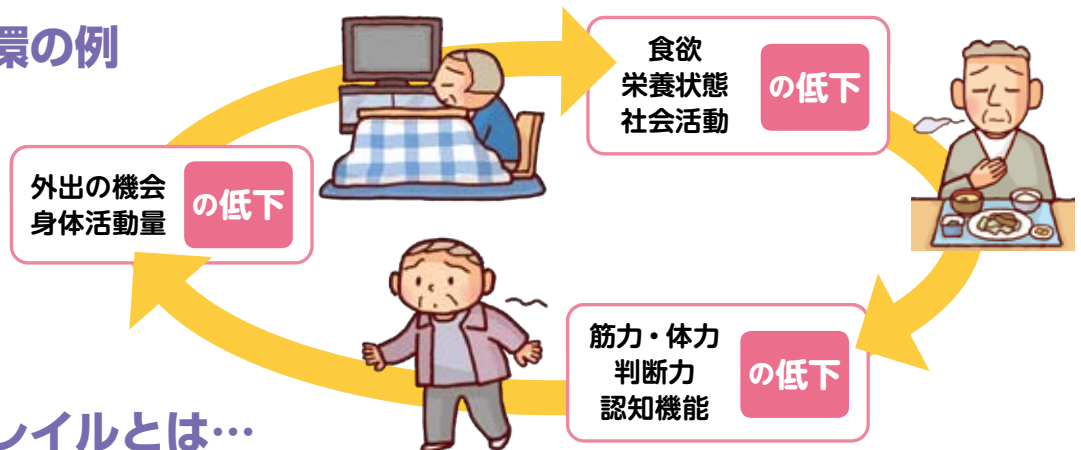
フレイルってなに？

加齢により気力・体力など心身の活力が低下

加齢にともない、気力や体力など心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。健康と要介護状態の間のような状態で、放置すると、健康や生活機能を損なうおそれがあります。

フレイルはこのような進んでいきます

衰弱の悪循環の例



そもそもフレイルとは…

フレイルとは、**健康な状態**と**要介護状態**の**中間地点**といわれています。

フレイルは、単に身体的に弱った状態だけを指すのではなく、心の状態(うつ等)や認知機能の低下、閉じこもりなど社会性の低下なども指します。

しかし、**適切な予防をすることで心と体の機能を取り戻すことができる時期**です。

あなたのフレイル危険度は？ フレイルチェック

下記のフレイルチェックの5つの項目のうち、あてはまる項目が多いほど、フレイルの疑いが高まるため注意が必要です。

①半年で体重が 2~3kg減った



②疲れやすくなった



③筋力(握力)が低下した



④歩くのが遅くなった



⑤身体の活動量が減った



- 1~2項目あてはまる人 → プレフレイル (フレイルの前段階)
- 3項目以上あてはまる人 → フレイルの疑いあり

※J-CHS基準を参考に作成

「外出」で身体活動と認知活動がアップ！

さまざまな理由から外出の機会が減ると、心身の機能が低下してフレイルの状態が進行し、また認知症のリスクが高まることがわかっています。高齢期において、「閉じこもり」は健康長寿をはばむ大きな要因になります。

「外出すること」は頭とからだを活性化させる重要な役割がありますので、1日に1回は外出をするようにしましょう。



身体活動(アクティビティ)



認知活動(コミュニケーション)

足腰の老化を予防



活動量が増える!



認知機能の低下を予防

「何をしに外出すればいいのか……」と、外出の目的に悩む人もいるかもしれません。しかし、買い物に出かけたり、近所に散歩に出かけたり、かかりつけ医に定期通院したりなど、目的はなんでもかまいません。大切なことは、外出することで歩いたり、誰かと話したり、風景を見たりして、外部から刺激を受け、身体活動や認知活動の量を増やすことにあります。

生活が不活発になっていませんか？

新型コロナウイルスを含む感染症予防により、不要不急の外出などが制限されるなか、知らず知らず生活が不活発になってフレイルにおちいる高齢者の方が増えています。フレイルを予防するためには、意識して毎日、活動する機会を増やすことが大切です。

不活発な生活の例

- ずっと家にこもっているため、人と話す機会が減った
- テレビばかり見て1日のほとんどを座っている
- 買い物の機会が減り、似たようなものばかり食べている
- 生活リズムが乱れ、食事を抜かしてしまうこともある



積極的に「社会参加」「地域参加」をしましょう

「社会参加」「地域参加」というとむずかしく考えがちですが、「外に出る機会を増やすため」と考え、友人や地域の人とのつきあい、習いごと、ボランティア活動、「通いの場」などに積極的に参加するようにしましょう。外出の目的、回数、そして人との交流が自然に増えていきます。こうした活動への参加は、寝たきりのリスクを減らすことがわかっています。

社会参加、地域参加のさまざまな例

就労型



社会奉仕型



自己啓発型

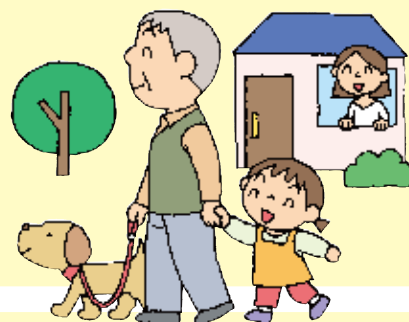


趣味・交流型



家庭での役割も大切!

社会参加、地域参加とは別に、洗濯、掃除、食事の支度、ゴミ捨て、子どもの保育、犬や猫などのペットの世話、家の管理や修繕など、家庭内での仕事や役割なども生きがいとなり、心身機能の低下予防に役立ちます。ぜひ家庭内でも仕事や役割を担うようにしましょう。



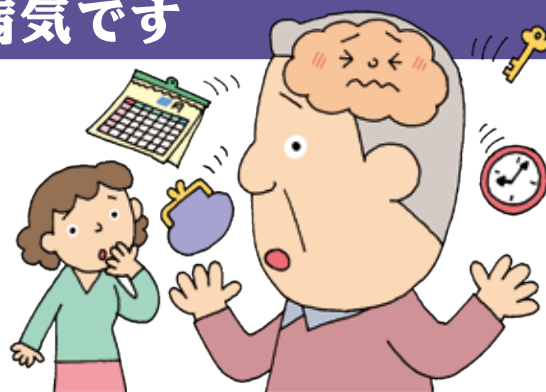
通いの場に参加してみましょう

通いの場とは、運動や認知機能訓練、料理、口腔ケアなどの介護予防教室や、認知症の高齢者やその家族が集まって交流を深める認知症カフェなど、様々な催し物などを通じて、地域の高齢者の生活の活性化を図る場のことです。それぞれの地域の特性に合わせて、主に各自治体が主体となって行っていますので、ぜひお住まいの市区町村にお問い合わせください。

早期発見で怖くない 認知症を予防しよう

認知症は脳の病気です

年を取れば誰でももの忘れなどをするようになりますが、認知症は老化ではなく、脳の病気です。記憶や思考などの能力が少しずつ低下して、日々の生活に支障が出るようになります。原因となる脳の病気や障害が出る脳の部位などによってさまざまな種類や症状があります。



加齢によるもの忘れと認知症の違い

加齢などによるもの忘れと認知症によるもの忘れは違います。たとえば、食事の内容を思い出せないといった体験の一部を忘れるのは普通にみられるもの忘れですが、食べたこと自体を忘れてしまう場合は認知症が疑われます。

加齢などによるもの忘れ

記憶の帯



体験の一部を忘れる



- 体験や出来事の一部を忘れる。
- ヒントがあれば、忘れた部分を思い出すことができる。
- もの忘れをしている自覚がある。
- 人や場所までわからなくなることはない。

日常生活に大きな支障は出ない

認知症によるもの忘れ

記憶の帯



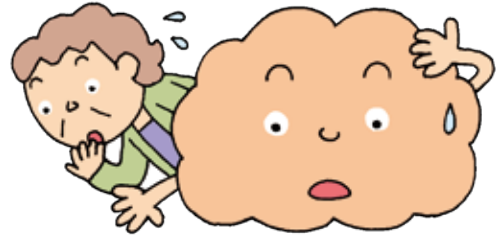
体験全体が抜け落ちる



- 体験や出来事のすべてを忘れてしまう。
- ヒントがあっても思い出せない。
- もの忘れをしている自覚がない。
- もの忘れがひんぱんに起こる。
- 人や場所までわからなくなることがある。

日常生活に支障が出る

認知症にはこんなタイプがあります



アルツハイマー型認知症

いちばん多い認知症です。脳の機能が全般的に低下していきます。脳の変化は症状が出る何十年も前から起きており、徐々に進行していきます。

症状や傾向

- 女性に多い。
- もの忘れの自覚がなくなる。
- ゆっくり症状が進行する。
- 人格が変わることがある。

血管性認知症

脳梗塞や脳出血などの病気で、病変部分の脳細胞の働きが失われることで発症します。脳梗塞の再発などで症状が段階的に進みます。

症状や傾向

- 男性に多い。
- 意欲が低下しやすい。
- 片麻痺や言語障害などがある。
- 人格や判断力は保たれる。

レビー小体型認知症 4.3%

血管性認知症 19.5%

アルツハイマー型認知症 67.6%

前頭側頭型認知症 1.0%

その他 7.6%

レビー小体型認知症

脳にレビー小体という物質(タンパク物質)が蓄積されて発症します。生々しい幻視(ないものがあるように見える)があらわれるのが特徴です。

症状や傾向

- 手足の震えや筋肉の硬直で転倒しやすい。
- 夜中に夢を見て騒ぎ立てる。
- そこにいない人や動物、昆虫などの幻視がはっきりとあらわれる。

前頭側頭型認知症

脳の前頭葉や側頭葉が萎縮して発症します。理性や感情がコントロールできなくなり、常識を逸脱した言動などがみられます。

症状や傾向

- 同じ言動を繰り返す。
- 興味や関心が薄れやすい。
- 万引や信号無視など社会のルールに違反したことをする。

円グラフ資料：「都市部における認知症有病率と認知症の生活機能障害への対応」(厚生労働科学研究 筑波大学 朝田教授)

どうして早期発見・早期治療が大事なの？

治る認知症があります

早く治療すれば治るタイプの認知症があります。また認知症に似た病気を見逃さないことも大切です。

進行を緩やかにできる認知症があります

アルツハイマー型認知症や血管性認知症は、早期から薬を服用すると進行を緩やかにできる場合があります。

適切な対応で症状がやわらぎます

症状に応じた適切なケアによって症状が緩和したり、落ち着いたりします。

生活のしかたで認知症を 予防することができます

有酸素運動をしよう

ウォーキングなどの有酸素運動をすると、血流がよくなり脳に十分な酸素や栄養が送られるため、また脳血管疾患の予防にも有効なため、認知症になりにくくなるのがわかっています。週に2日以上、1日30分以上（10分ずつ3回に分けて行ってもよい）の有酸素運動が推奨されています。

週に2日以上、1日30分以上が理想。1日の歩数は7,000~8,000歩を目標に！



活発な生活で脳を活性化しよう

豊かな人間関係を築いている人、地域活動などに積極的な人ほど認知症になりにくいことがわかっています。また料理、旅行、園芸、囲碁、将棋、麻雀など計画力や思考力を多く使う活動や趣味も認知症予防に効果があります。



認知症予防に効果のある食生活をしよう

野菜を多く食べよう

野菜や果物に含まれているビタミンC、ビタミンE、βカロテンの抗酸化作用は認知症予防に効果があると考えられています。

ビタミンCを多く含むもの

キウイ、イチゴ、グレープフルーツ、ジャガイモ、キャベツ、小松菜、ブロッコリーなど



ビタミンEを多く含むもの

アボカド、カボチャ、玄米、春菊、ウナギ、ピーナツ、サツマイモなど



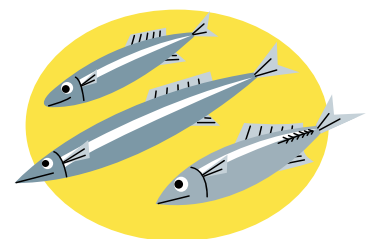
βカロテンを多く含むもの

青ネギ、アスパラガス、オクラ、カボチャ、ニンジン、トマト、ピーマンなど



魚を食べよう

サバ、イワシ、サンマ、アジ、マグロなど青背の魚に多く含まれているDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）と呼ばれる不飽和脂肪酸には、脳の神経伝達をよくしたり、脳の血流をよくする働きがあります。



「ひょっとして認知症かな？」

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう

自分でできる認知症の気づきチェックリスト

最もあてはまるところに○をつけてください。

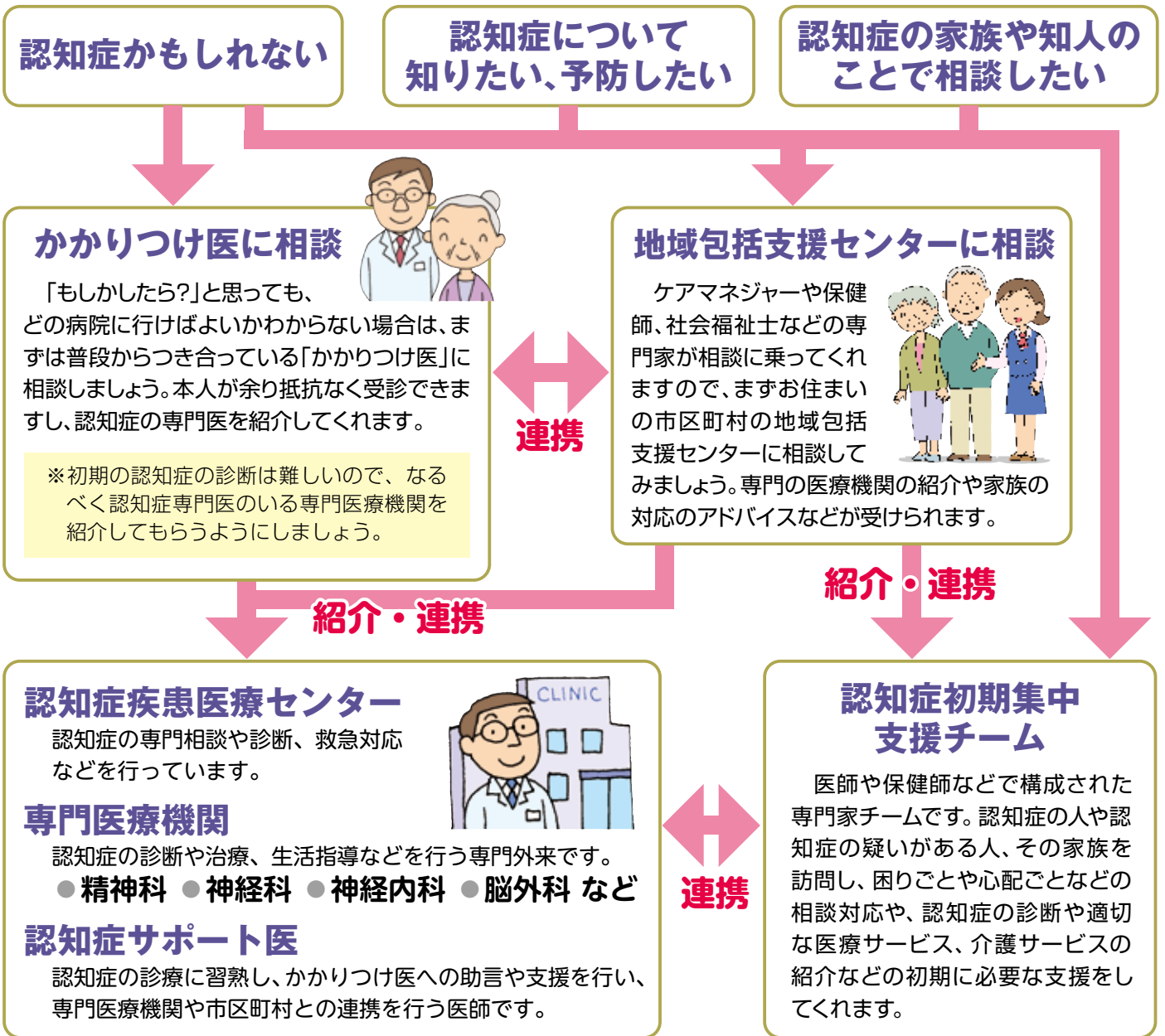
※ご家族や身近な方がチェックすることもできます。

チェック①	チェック②	チェック③
財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあるとされますか
まったく ない 1点	まったく ない 1点	まったく ない 1点
ときどき ある 2点	ときどき ある 2点	ときどき ある 2点
頻繁に ある 3点	頻繁に ある 3点	頻繁に ある 3点
いつも そうだ 4点	いつも そうだ 4点	いつも そうだ 4点
チェック④	チェック⑤	チェック⑥
今日が何月何日かわからないときがありますか	言おうとしている言葉が、すぐに 出てこないことがありますか	貯金の出し入れや、家賃や公共料 金の支払いは一人でできますか
まったく ない 1点	まったく ない 1点	問題なく できる 1点
ときどき ある 2点	ときどき ある 2点	だいたい できる 2点
頻繁に ある 3点	頻繁に ある 3点	あまり できない 3点
いつも そうだ 4点	いつも そうだ 4点	できない 4点
チェック⑦	チェック⑧	チェック⑨
一人で買い物に行けますか	バスや電車、自家用車などを使っ て一人で外出できますか	自分で掃除機やほうきを使って 掃除ができますか
問題なく できる 1点	問題なく できる 1点	問題なく できる 1点
だいたい できる 2点	だいたい できる 2点	だいたい できる 2点
あまり できない 3点	あまり できない 3点	あまり できない 3点
できない 4点	できない 4点	できない 4点
チェック⑩	<p>チェックしたら、 ①～⑩の合計を計算 ▶ 合計点 <input type="text"/> 点</p> <p>20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。</p> <p>9ページを参考に医療機関や相談機関に相談してみましょう。</p> <p>※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。</p> <p>※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。</p>	
電話番号を調べて、電話をかける ことができますか		
問題なく できる 1点		
だいたい できる 2点		
あまり できない 3点		
できない 4点		

認知症について どこに相談すればよいの？



まずは、かかりつけ医か地域包括支援センター、認知症初期集中支援チームなどに相談しましょう。それぞれの状況に応じて、以下のように専門医療機関などにつないでくれますので、専門医による診察や治療、支援などが受けられます。



全国のもの忘れ外来一覧 (公益社団法人 認知症の人と家族の会サイトより)

全国のもの忘れ外来、認知症外来、認知症疾患医療センターなどが検索できます。

https://www.alzheimer.or.jp/?page_id=2825



認知症ケアパス

認知症ケアパスとは、認知症の発症予防から人生の最終段階までの進行に応じ、住んでいる地域で受けられるサービス・支援などの流れをわかりやすくまとめたものです。自治体ごとに作成しており、ホームページなどに掲載しているほか、地域包括支援センターなどでも情報提供しています。

高齢期になりやすい病気に気をつけよう

高齢期ならではの病気の現れ方に注意が必要

高齢期になると、年齢や個人差もありますが、若いころに比べて心身機能や免疫機能が低下するために、病気にかかりやすくなります。高齢期の病気には以下のような特徴があります。

変調に気づいたら早めにかかりつけ医に受診しましょう。また、症状を自覚しにくいので、年に一度は健康診断を受けて、健康を維持していくことが大切です。

はっきりとした症状が出ない

症状が現れにくかったり、型どおりに現れないことがあるため、自分で気づかないことがあります。



長期化しやすい

若いころと比べて回復力が低下しているため、病気が長期化しやすくなります。



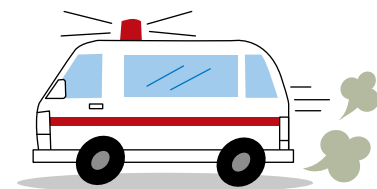
合併症を引き起こしやすい

ひとつの病気が他の病気にも影響したり、いろいろな合併症を招くことがあります。



急変しやすい

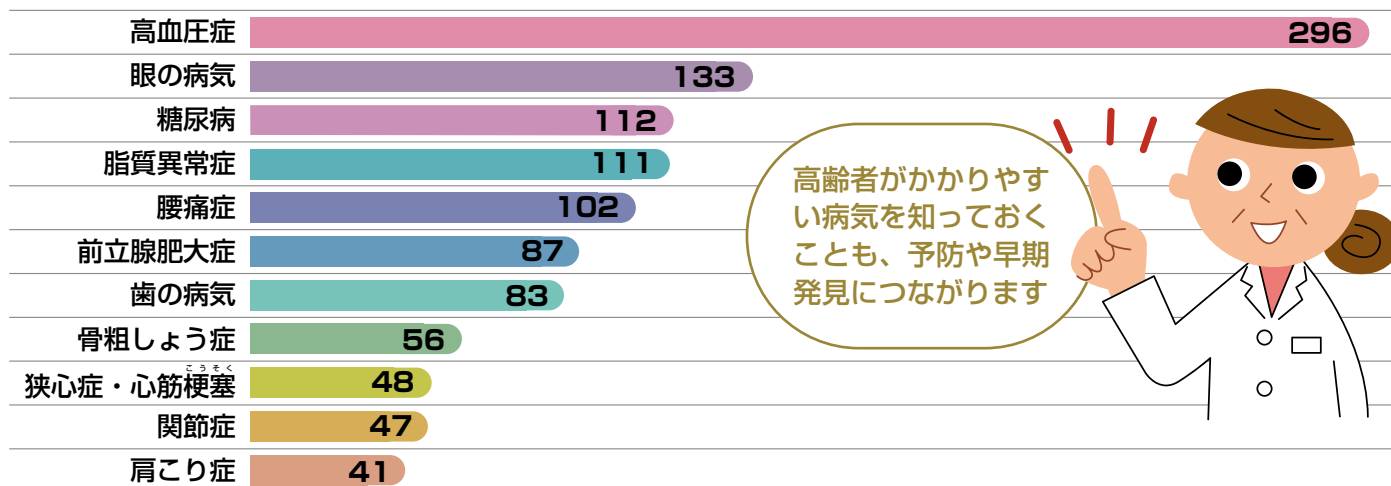
はっきりとした症状が現れていなくても、急に重篤な状態になる場合があります。



上位 10 位でみる 高齢者(65 歳以上)に多い病気とは？

傷病別通院者率（人口千対・複数回答）

※令和元年国民生活基礎調査をもとに作成



血管の老化による病気を防ぐために



加齢とともに血管の老化である動脈硬化が進みますが、動脈硬化はさまざまな病気を招き、寝たきりなどの要介護状態や死亡の原因となります。

動脈硬化を進める生活要因など

肥満・体重増加、喫煙、運動不足、睡眠不足 など

血管が傷つく原因が重なっていく

血管を傷つける要因など

高血圧、高血糖、脂質異常 など

血管が少しずつ傷ついていく

血管に異常が起きているときの指標

尿たんぱく、眼底の異常、心電図の異常 など

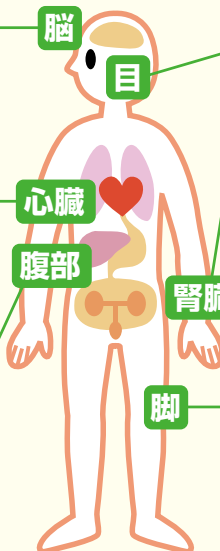
血管が傷ついて障害が起こっていく

動脈硬化がさらに進み、血管に大きな異常が起きると…

脳卒中

血管が詰まって、その先の脳細胞が死滅する脳梗塞と、血管が破れて、その先の脳細胞が死滅する脳出血が代表的です。

脳



眼底出血

高血糖などで網膜の血管が傷つき、出血したのが眼底出血です。失明の原因となります。

心臓病

心臓の冠動脈の内側が細くなり、血流が悪くなった状態である狭心症と、心臓の冠動脈が詰まり、心臓への血液がストップして、心臓の筋肉(心筋)が死ぬ心筋梗塞が代表的です。

心臓

腎硬化症

高血糖などで腎臓の細い血管が傷つき、ろ過機能が低下した状態です。進行すると腎機能が著しく低下した腎不全となり、人工透析が必要になります。

腎臓

大動脈解離

太い動脈の層構造に裂け目が生じ、血流により激しい痛みと共に層が裂けていきます。そのため臓器が失血し、死に至る危険があります。

腹部

閉塞性動脈硬化症

脚の動脈硬化が進み、血液の循環がうまくいかなかった状態です。進行すると、足先などが壊死する場合があります。

脚

血管の老化にブレーキをかけよう！

血管の老化には生活習慣が影響しますが、厳しい食事制限やトレーニングは必要ありません。大切なのは、小さな工夫を長く続けることです。今の生活習慣をより良い習慣に一步だけ近づけるため、どんな工夫ができますか？『できるだけこまめに体を動かす』『すきまの時間を見つけて体操する』これも立派な工夫です。

血管の老化は自覚症状がなくてもすすみます。

健診で自分の状態を把握し、生活習慣を工夫して、血管病を防ぎましょう！！

後期高齢者医療の健康診査を実施しています

大阪府後期高齢者医療広域連合では、健康診査（以下「健診」という。）を実施しています。糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え（フレイル）等のチェックをしますので、現在生活習慣病で通院されている方も積極的に受診してください。

受診券を受け取られたとき～翌年3月末までの1年度中に1回 **無料** で受診できます。

※6ヵ月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム等の施設に入所または入居している方は健診の対象外です。

受診時の ご注意

新型コロナウイルス感染症の影響により実施を取りやめる場合もあります。事前に受診希望の健診実施機関へ実施状況を含めてお問い合わせください。

受診の仕方

- 1 年度の初め（4月下旬）に「受診券」を送付します。
- 2 「受診券」に同封されている大阪府内の医療機関リストなどを参考に、健診を受診できるご希望の健診実施機関へ、事前にお問い合わせください。
- 3 受診の際は、『受診券』と『後期高齢者医療被保険者証』を提示してください。
- 4 健診を受けた後、健診実施機関から本人に健診結果が通知されます。大切に保管し健康管理にお役立てください。



実施登録医療機関

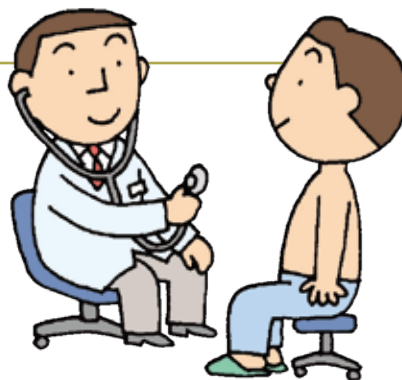
受診券を失くされたときは…

後期高齢者医療広域連合（06-4790-2031）またはお住まいの市区町村担当窓口（後期高齢者医療担当）にご連絡いただきましたら、再発行いたします。

健診項目

基本的な項目

- 質問票 フレイルに関する質問
- 理学的検査 身体診察
- 身体計測 身長、体重、BMI
- 血圧測定
- 検尿 尿糖、尿蛋白
- 血液検査
 - 脂質検査 中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール※
 - 血糖検査 血糖値、ヘモグロビン A1c
 - 肝機能検査 AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
 - 腎機能検査 血清クレアチニン、eGFR、血清尿酸



詳細な健診の項目

健康診査を実施した医師が必要と認めた場合に実施されます

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査 赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値

健診後に自分の数値と照らし合わせてみましょう

健康上、気をつけていくべき点は年齢によって異なっており、健診数値も見べきポイントが変わります。中年期は、生活習慣病予防が大事ですが、高齢期は、それ以上に生活不活発病に気をつけなければならない、栄養不足になっていないかなどに注目する必要があります。

	検査項目	検査の目的・考え方	基準値	あなたの健診数値
身体	BMI	身長と体重を測定し、BMIを計算して肥満とやせを判定します。急に体重や食事の量が減った方は栄養不足になっている可能性があります。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 適正体重=身長(m)×身長(m)×22	21.5～24.9*	
血圧	収縮期血圧(mmHg)	「収縮期血圧」は心臓から血液が送り出されるときにの血圧で、「拡張期血圧」は血液が心臓に戻るときにの血圧です。高血圧の状態が続くと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因になります。	129以下	mmHg
	拡張期血圧(mmHg)		84以下	mmHg
血中脂質	中性脂肪(mg/dL)	動脈硬化の進行の指標となります。中性脂肪はおもにエネルギーとして利用され、余りは蓄積され、多すぎると動脈硬化を促進し、LDLコレステロールを増やします。	149以下	mg/dL
	LDLコレステロール(mg/dL)		119以下	mg/dL
	HDLコレステロール(mg/dL)		40以上	mg/dL
血糖	血糖値(mg/dL)	血糖(血液中に含まれるブドウ糖)の量を調べる検査です。糖尿病の発見の手がかりになります。	99以下	mg/dL
	ヘモグロビンA1c(%)		5.5以下	%
	尿糖		(-)	
肝機能	AST(GOT)(IU/L)	ASTは心筋や骨格筋の細胞に多く含まれ、この数値が高いと心臓や筋肉などの臓器の異常や障害が疑われます。ALTのほとんどは肝細胞に含まれ、この数値が高いと肝臓障害が疑われます。	30以下	IU/L
	ALT(GPT)(IU/L)		30以下	IU/L
	γ-GT(γ-GTP)(IU/L)		50以下	IU/L
腎機能	尿たん白	(+)以上は、腎臓の病気が疑われます。	(-)または(±)	
	e-GFR(血清クレアチニンより算出)	値が低い場合、腎臓の病気が疑われます。	60以上	mL/min/1.73m ²
	血清尿酸	値が高い場合、痛風や腎臓の病気が疑われます。	7.0以下	

- 基準値は、健診機関や検査方法によって若干異なる場合があります。
- 基準値は、変更になる場合があります。
- 健康診査を機会にかかりつけの医師を持ち、日常の健康管理に努めましょう。

※この表は、厚生労働省保険局「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」を基に作成しております。なお、厚生労働省健康局「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、65歳以上の人のBMIについて、目標値を21.5～24.9としています。

人間ドック費用助成事業を実施しています

大阪府後期高齢者医療広域連合では、被保険者を対象に人間ドック受診にかかる費用の一部を助成する事業を実施しています。毎年4月～翌年3月までの受診について1回助成を受けることができます。

なお、人間ドックを受診された方は、健康診査を受ける必要はありません。

また、人間ドック費用助成の申請期間は、受診日翌日より2年以内となっております。人間ドック受診後、すみやかに申請していただきますようお願いいたします。

助成金額

26,000円を上限に支給します。

受診時のご注意

新型コロナウイルス感染症の影響により実施を取りやめる場合もあります。事前に受診希望の人間ドック実施機関へ実施状況を含めてお問い合わせください。

助成の流れ

- 1 人間ドックを受診し、いったん費用全額を自己負担していただきます。
- 2 お住まいの市区町村担当窓口(後期高齢者医療担当)に費用助成を申請してください。
- 3 申請内容を審査のうえ、申請書で指定された口座に助成金を振り込みます。

申請に必要なとなるもの

- 1 受診された人間ドックの「領収書」
- 2 検査結果通知書一式(コピー可)
- 3 被保険者証
- 4 口座情報のわかるもの
- 5 申請書

※申請者以外の口座に振り込む場合で、申請者をご自身で記入されない場合は、印かんが必要です。

検査項目

下記に掲げる検査項目(*)を受診してください。

※公益社団法人日本人間ドック学会が掲げる一日人間ドック基本検査項目表における「必須項目」

検査区分	項目
身体計測	身長、体重、肥満度、BMI、腹囲
生理	血圧、心電図、心拍数、眼底、眼圧、視力、聴力、呼吸機能
X線・超音波	胸部X線(または胸部CT)、上部消化管X線(または内視鏡)、腹部超音波(または腹部CT)
生化学	総蛋白、アルブミン、クレアチニン、eGFR、尿酸、TC、HDL-C、LDL-C、Non-HDL-C、中性脂肪、総ビリルビン、AST、ALT、γ-GT、ALP、空腹時血糖、HbA1c
血液学	赤血球、白血球、血色素、ヘマトクリット、血小板数、MCV、MCH、MCHC
血清学	CRP、(血液型、HBs抗原)
尿	蛋白、尿糖、潜血、(沈渣)
その他	便潜血、医療面接、医師診察、結果説明、保健指導

(注1)脳ドック、PET(総合がん検診)および各種がん検診、追加項目等の費用は、助成の対象となりません。

(注2)受診項目が複数欠けているもの、上記の検査項目とかけ離れたものは、助成できない場合があります。

後期高齢者医療の 歯科健康診査を 実施しています



大阪府後期高齢者医療広域連合では、歯科健康診査(以下「歯科健診」という。)を実施しています。

お口を健康に保つことは、カラダの健康を維持することにつながります。高齢になると、むせたり、のどにつかえたりすることが多くなり、飲み込みが悪くなって、誤嚥性肺炎ごえんせいはいえんを起こすことがあります。

この歯科健診は、「歯」だけでなく「お口の機能」を含めてチェックをしますので、義歯(入れ歯)を使用中的の方も、積極的に受診してください。

毎年4月～翌年3月末までの1年度中に1回 **無料** で受診できます。

※6か月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム等の施設に入所または入居している方は歯科健診の対象外です。

受診時の ご注意

新型コロナウイルス感染症の影響により実施を取りやめる場合もあります。事前に受診希望の歯科医院へ実施状況を含めてお問い合わせください。

受診の仕方

- 1 年度の初め(4月下旬)に「歯科健康診査のご案内」を送付します。
- 2 「歯科健康診査のご案内」に同封されている大阪府内の歯科医院リストなどを参考に、歯科健診を受診できるご希望の歯科医院へ、事前にお問い合わせください。
- 3 受診の際は、『後期高齢者医療被保険者証』を提示して受診してください。(受診券はありません)
- 4 歯科健診を受けた後、歯科医院から本人に健診結果が通知されます。大切に保管し健康管理にお役立てください。



実施登録歯科医院

健診項目

- 問診
- 歯の状態
- 歯周組織の状況
- 咬合の状態(噛み合わせ)
- 口腔衛生状況
- 口腔乾燥
- 咀嚼能力(噛む力)
そしゃく か
- 舌・口唇機能
ぜつ こうしん
- 嚥下機能(飲み込み)
えんげ
- 顎関節(顎の動き)
がく あご
- 口腔粘膜



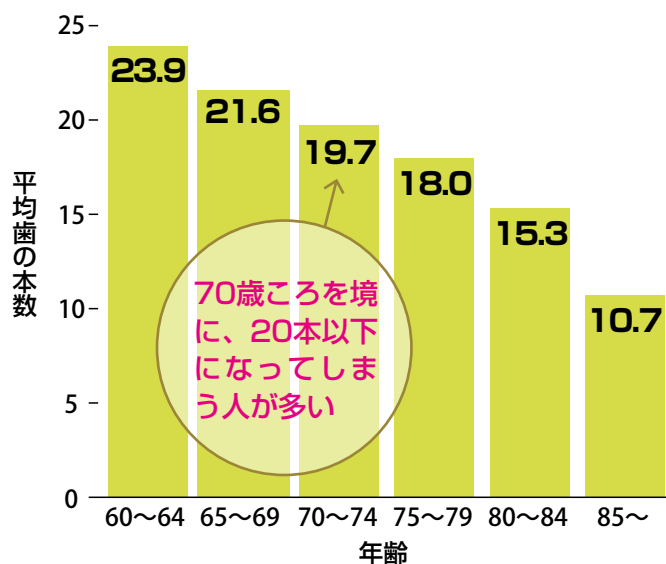
お口の中を健康にして 全身の健康度をアップしよう

80歳で自分の歯を20本以上残すことを目標にしよう

皆さんは自分の歯の本数を知っていますか？

人間は28本の永久歯を持っていますが(親知らず4本を除く)、年齢とともに虫歯や歯周病によって歯を失う人が増えてきます。現在、厚生労働省と日本歯科医師会が提唱している「8020(ハチマルニイマル)運動」とは、「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という取り組みです。これは20本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物をかみくだくことができ、おいしく食事がとれ、健康で長生きできることが明らかになってきたからです。20本以上は無理でも、失った歯をきちんと義歯(入れ歯)で補い、残った自分の歯を大切にしていきましょう。

年齢別現在の歯の本数



※厚生労働省「歯科疾患実態調査」2016年

お口の健康度アップで全身も健康に

お口の健康には、歯の数、歯周病、かむ力、飲み込む力、唾液の分泌量などさまざまな要素が関係しています。これらの状態が悪化すると、骨が弱くなったり、低栄養状態を引き起こすなど、全身の健康に影響を及ぼす場合があります。

口の健康と全身の健康の関係

歯周病があると、心臓病、脳血管疾患、糖尿病、骨粗しょう症などになりやすい

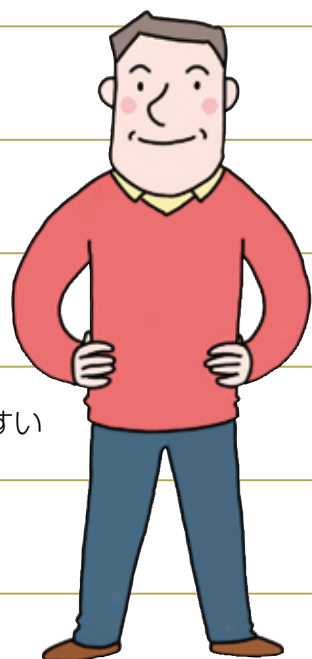
かむ力の保たれている人ほど骨量が多い

歯の数が少ない人ほど認知症になりやすい

口の中の健康度が低い人ほど低栄養状態になりやすい

口の中の衛生状態が悪いと肺炎の原因に

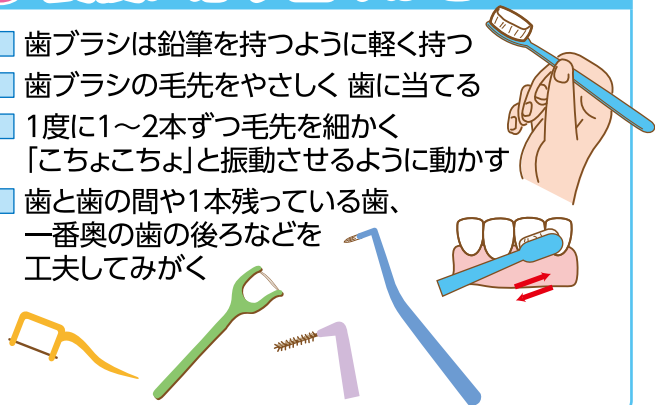
口の健康が
全身の健康をつくる



お口の健康度アップのポイント

① 食後に必ず歯みがき!

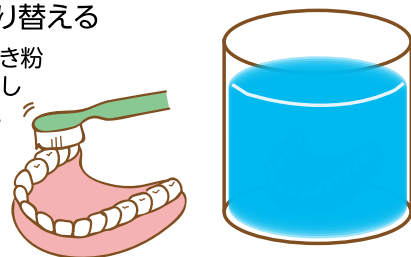
- 歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- 歯ブラシの毛先をやさしく 歯に当てる
- 1度に1～2本ずつ毛先を細かく「こちょこちょ」と振動させるように動かす
- 歯と歯の間や1本残っている歯、一番奥の歯の後ろなどを工夫してみがく



② 義歯(入れ歯)は毎日洗浄!

- 義歯は必ずはずして洗う
- 歯だけでなくバネや吸着部分もしっかり洗う
- 寝るときははずし、水につけて保管する 水は毎日取り替える

※義歯には歯みがき粉(研磨剤)は使用しないでください。



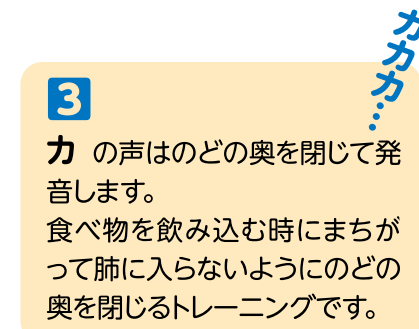
③ お口の体操を習慣に! ～パタカラ体操～



1 パの声は唇をしっかり閉じてから発音します。唇の筋肉で食べこぼしを防ぐトレーニングです。



2 タの声は舌を上あごにくっつけて発音します。舌の筋肉で食べ物をのどまで動かすトレーニングです。



3 カの声はのどの奥を閉じて発音します。食べ物を飲み込む時にまちがって肺に入らないようにのどの奥を閉じるトレーニングです。



4 ラの声は舌を丸めて舌の先を上あごの前歯の裏につけて発音します。



10回ずつ発音し、5回繰り返してやってみましょう。

出典：一般社団法人大阪府歯科医師会「口腔保健指導ガイドブック」

介護予防と口腔機能の向上

口の中に問題を抱えていると、食事がおいしくとれないだけでなく、体を動かすことや人と交流することに消極的になるなど生活全体が不活発になり、要介護状態へと移行しやすくなります。かむ力、飲み込む力、口の中の衛生といった口腔機能の向上は、まさに“介護予防の入り口”といえます。



お口の中を健康にして全身の健康度をアップしよう

オーラルフレイル 《当てはまるものはありますか？》

■ むせる・食べこぼす



■ 食欲がない
少ししか食べられない



■ 柔らかいものばかり
食べる



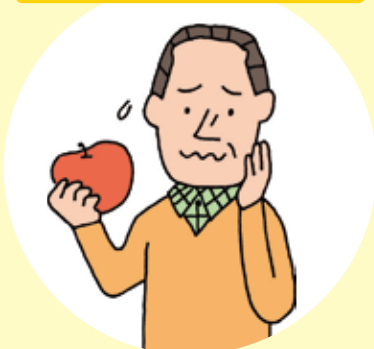
■ 滑舌が悪い
舌が回らない



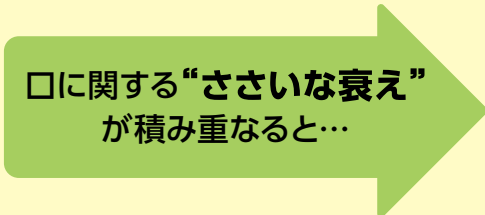
■ お口が乾く
ニオイが気になる



■ 自分の歯が少ない
あごの力が弱い



健康・元気



オーラルフレイル
フレイル
病気

参考：『オーラルフレイル Q&A』著者 平野浩彦、飯島勝矢、渡邊裕

引用：「公益社団法人 日本歯科医師会 オーラルフレイルリーフレット」より

バランスのよい食事で健康に!

高齢期の食事のとり方は、中年期とは異なってくる

中年期までは脳卒中や心臓病、糖尿病といった生活習慣病を予防するために、エネルギーのとり過ぎや、動物性脂肪の多い食品を控えることなどが、食事における留意点でした。

しかし高齢期、特に75歳くらいから、食事の量が減ったり、好きなものや食べやすいものばかり食べる傾向が出てくると、体を維持するための「たんぱく質」や活動のための「エネルギー」が不足した低栄養状態になりやすくなります。低栄養状態になると、体の脂肪や筋肉が減り身体機能が低下して、要介護状態や病気になりやすくなります。

低栄養状態は血液中の主要なたんぱく質である「血清アルブミン」の値で判定されますが、肥満度を示すBMIという指数や体重の減少によって、その危険性のある程度自分で知ることができます。

BMIの計算法

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

※身長はcmではなくmで計算します。

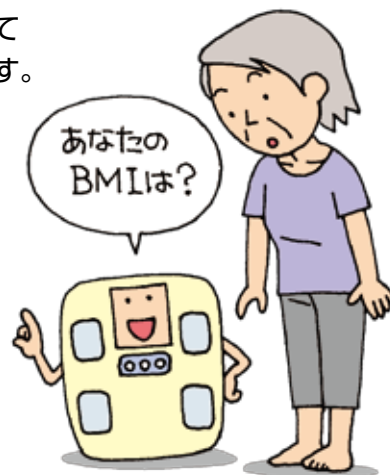
あなたのBMIは? = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

例 体重50kg、身長160cmの人の場合 ▶ BMI = $50 \div 1.6 \div 1.6 = 19.5$ (やせ)

BMIとは、身長と体重の比率で肥満度を判定する方法です。後期高齢者の場合、太っていてもBMIが30以下なら健康への影響は心配ないといわれています。逆に21.5を下回ると「やせ」の判定となり、低栄養状態が疑われます。毎日の食事に注意が必要です。

BMIの判定表 (厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より)

年齢	やせ (低栄養状態)	適正範囲	肥満
18~49歳	18.4 以下	18.5 ~ 24.9	25.0 以上
50~64歳	19.9 以下	20.0 ~ 24.9	25.0 以上
65歳以上	21.4 以下	21.5 ~ 24.9	25.0 以上



「健康長寿」を実現する 食生活のポイント

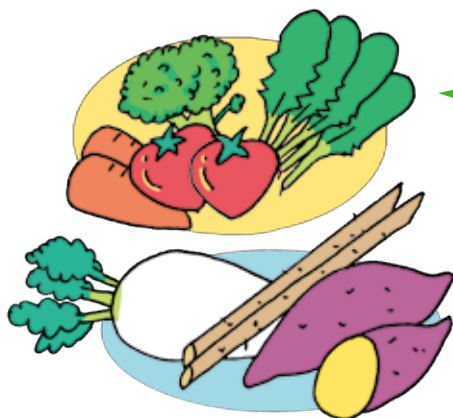
肉や魚、大豆食品、卵などのたんぱく質をしっかりとる

- 毎食、おかずにたんぱく質(主菜)が入るようにしましょう。
- 肉と魚の比率は1:1くらいが目安です。
- 牛肉、豚肉、鶏肉、また、さまざまな部位や内臓肉など、多様な種類の肉を食べましょう。



さまざまな種類の野菜を食べましょう

- 緑黄色野菜や根菜類など、さまざまな種類の野菜を食べましょう。
- 量をたくさんとるために、炒めたり茹でたりして、かさを減らしましょう。



食欲のないときは、おかずから食べる、好きなものを食べるなどの工夫を

- 食欲のないときはご飯は残しても、おかずから食べましょう。
- 何も食べる気がしないときは、好きなものだけでかまわないので、必ず朝、昼、夕の3食をとるようにしましょう。



牛乳や間食をとりましょう

- 牛乳でおなかを壊さない人は、1日にコップ1杯(200mL)程度の牛乳をとりましょう。
- ヨーグルトなどの乳製品やスキムミルクの活用もカルシウムなどの摂取に役立ちます。
- 間食でも果物などを選んで、栄養をとる工夫をしましょう。



食事づくりの負担を減らす工夫を

- 食事の準備が負担に感じる場合は配食など弁当の配達サービスの利用も検討しましょう。
- 近くのお店やコンビニなどの惣菜にどのようなものがあるか調べてみましょう。



油ものも しっかりとりましょう

- ときには天ぷらや揚げ物などを食べて、油もしっかりとりましょう。
- オリーブ油、アマニ油などの健康によい油をとる工夫をしましょう。



水分を十分にとりましょう

- 食事のときに水分をとるようにしましょう。
- 朝起きたとき、入浴の前後、寝る前などにも水分をとる習慣を持ちましょう。



食べることを 楽しむ工夫をしましょう

- 「食べたい」と思うものを買ってきたり、外食を楽しんだりしましょう。
- 家族や友人などと楽しく会食する機会をつくりましょう。
- お住まいの地域で食事に関するイベントがあれば参加してみましょう。



体を動かすと
食欲がわきやすくなります。
毎日積極的に
体を動かしましょう。

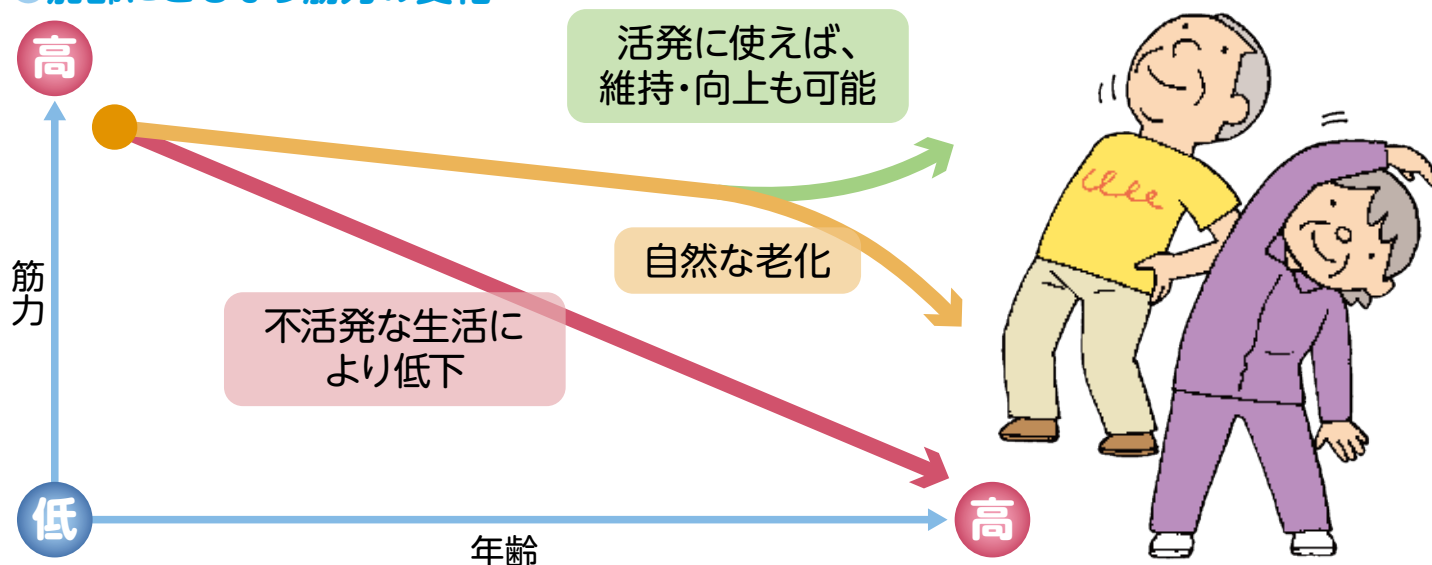


運動をしてよく動くからだに

フレイルを防ぐためには「動く」ことが大切

たとえ高齢でも、積極的にからだを動かすことで、筋力を維持・向上できることがわかっています。フレイルを予防するためには、まず足腰の筋力を維持して「動ける」からだでいること、そのためにできるだけ「動く」ことが大切です。また運動は、認知症予防の効果が高いことがわかっています。

●加齢ともなう筋力の変化



足腰の筋力維持のためにはウォーキングと筋トレの両方を

高齢期にからだを動かす筋力を維持するためには、からだを動かして運動器(脚・腰の筋肉や関節・骨)に適度な負荷を与える必要があります。

そのための運動として、ウォーキングや水泳などの有酸素運動のほか、「歩く」「立つ」「座る」などの日常生活に必要な動作の基本となる「足腰の筋肉」をきたえる筋力トレーニング(筋トレ)が重要です。

自分にあったペースで、これらの運動を習慣にして続けていきましょう。



フレイルの原因となるサルコペニア

フレイルの原因となりやすいのが高齢期特有の筋肉の減少(サルコペニア)です。サルコペニアとは、筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下した状態のことをいいますが、加齢に伴い、筋肉に刺激を与えないとどんどん筋力は衰え、結果として動くのがおっくうになったり食欲が落ちて、フレイルを招きやすくなります。

フレイルもサルコペニアも毎日積極的に体を動かすこととしっかり栄養をとることで予防・改善できます。そのためには楽しみをつくって、毎日活動的に過ごすことが大切です。心と体にたくさん刺激を与え、よい循環をつくりましょう。

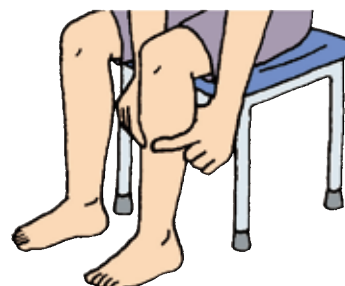
あなたのサルコペニア危険度は？

サルコペニアチェック（指わかテスト）

●両手の人差し指と親指でわかをつくります。



●ふくらはぎ（ひざから足首までの部分）のもっとも太い部分を囲みます。



太くてつかめない
心配なし

ぴったり囲める
要注意

囲めてスペースができる
サルコペニアの兆候あり

※東京大学高齢社会総合研究機構（2015）より

新型コロナウイルスを含む感染症予防と生活の両立をどうするか

～生活が不活発にならないような工夫が大切～

高齢の方は持病を複数持っていることが多く、新型コロナウイルスを含む感染症には十分注意する必要があります。しかし、感染をおそれて家に閉じこもってしまい、フレイルが進行してしまったり、今度は寝たきりなどの介護が必要な状態になる危険があります。

詳しくは次のページから紹介しますが、毎日少しでも体を動かしたり運動の機会を作る、電話で人と話すなど工夫して人との交流を持つなど、生活を活発にしようとするのが重要です。



ストレッチ& 足腰を鍛える筋トレ

ストレッチ ～運動前に筋肉をほぐす～

安全に運動するために、ストレッチで筋肉の緊張をほぐしましょう。けがや老化の予防、疲労回復に役立つほか、血行をよくし、からだの柔軟性を維持・向上する効果も期待できます。毎日少しでもいいので続けていきましょう。

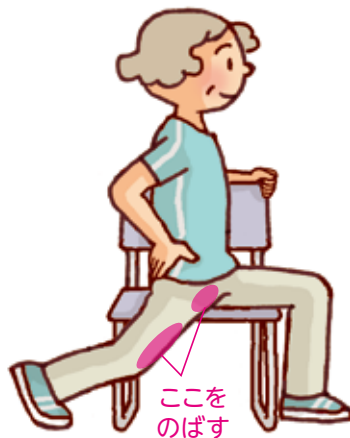
脚の裏側をのばす

- ① いすに浅く座る。
- ② 片脚を前にのばし、胸を張って上体を前に倒し、つま先を天井に向ける。



脚の表側ともものつけ根をのばす

- ① いすに横に座り、片方の手でいすの背もたれをつかみ、もう片方の手は腰にあてる。
- ② 腰にあてた方の脚を大きく後ろに開き、10数える。



上半身をのばす

- ① 壁などを背にして背中全体がつくように立ち、腕をまっすぐ上に上げる。
- ② まっすぐ上に上がらない場合は、少し左右に開いてもよい。



足指のストレッチ

- ① 素足になり、両足をのばして座る。
- ② 足の指をグーパー、グーパーと開いたり閉じたりする。



ポイント

- 無理はせず、痛みを感じない程度の強さで行いましょう。
- 息は止めず、息を吐くときに自然にのばします。
- 左右バランスよく、はずみはつけずにゆっくり筋肉ののびを感じながら行いましょう。

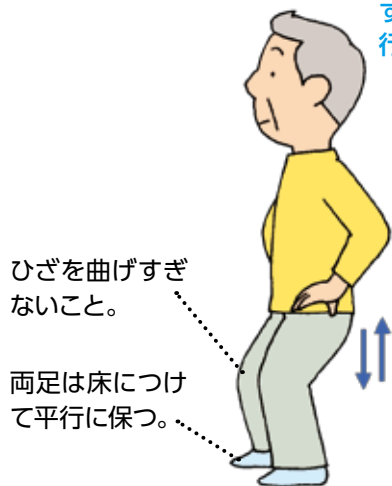


筋トレ ～筋力を維持して動く力を保つ～

★ひざや足腰に痛みなどがある人は、無理せず整形外科医師などに相談しましょう。

スクワット

※それぞれ目安は各10回、1日2～3セット程度ですが、無理せず自分にあった回数で行いましょう。



ひざを曲げすぎないこと。

両足は床につけて平行に保つ。

- ① 背筋を床に対して垂直に伸ばし、上げ下げするイメージで、ひざを半分ほどに曲げた位置まで腰を落とす。
- ② もとの位置までゆっくりと戻す。

ひざの伸展



ひざを伸ばしたら、つま先を上上げる。

- ① いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐに伸ばす。
- ② もとの位置までゆっくりと戻す。

クッション用にひざの下にタオルを入れてもOK。

ひざの屈曲



ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

太ももは動かさず、ひざだけを曲げるように。

- ① ゆっくりとできるだけ深くひざを曲げる。
- ② もとの位置までゆっくりと戻す。

脚の横上げ



- ① 両脚の間隔を少しあけてつま先を正面に向け、背筋を伸ばして立つ。
- ② ゆっくりと脚を横に15～30cmほど上げ、その姿勢を保つ。
- ③ もとの位置までゆっくりと戻す。

ふらつかないようにいすやテーブルをつかむ。

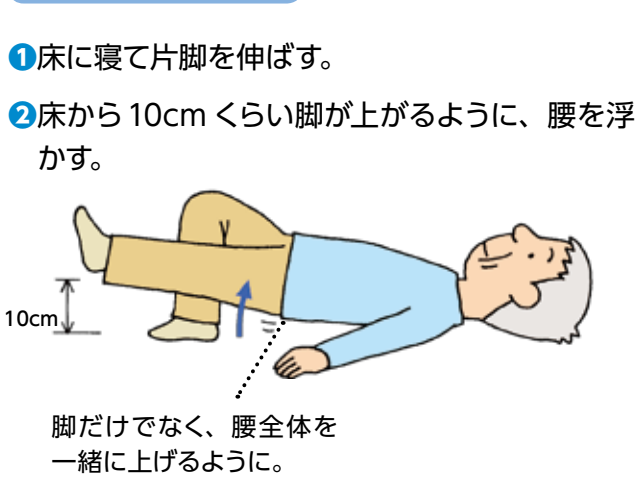
つま先立ち



- ① いすやテーブルに手を添えて、ゆっくりとかかとを上げてつま先で立つ。
- ② ゆっくりとかかとを下ろす。

まず両脚で行い、筋力がついてきたら、片手、片脚で行ってみよう。

お尻上げ



- ① 床に寝て片脚を伸ばす。
- ② 床から10cmくらい脚が上がるように、腰を浮かす。

脚だけでなく、腰全体を一緒に上げるように。

ぐっすり眠って さわやかな毎日を!

夜、ちゃんと眠れていますか?

睡眠は、こころとからだの健康に密接に関係しています。自覚がなくても、睡眠障害があると、心身にさまざまな悪影響がでます。あなたは夜ちゃんと眠れていますか?

★1つでも当てはまれば、睡眠障害のおそれがあります

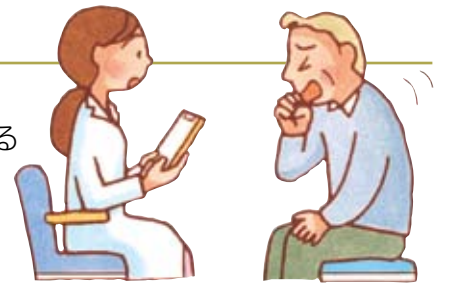
- なかなか寝つけない
- 早く目覚めてしまう
- 夜中に何度も目覚めてしまう



※不眠症の主な症状をもとに作成

寝不足や不眠が続くとこんな影響が

- 免疫力が下がる ▶ かぜなどの感染症にかかりやすくなる
- 身体機能に影響 ▶ 高血圧や糖尿病などの生活習慣病のリスクが増加する
- 意欲が低下したり、うつ状態に ▶ 社会的な活動ができにくくなる
- 集中力や注意力が低下する ▶ もの忘れやけがなどの原因に
- からだのリズムがおかしくなる ▶ 認知症の人の夜間徘徊など



快眠を得やすいライフスタイル

短い昼寝(午後1~3時、30分以内)

脳の疲労回復に有効。認知症の危険が5分の1に



夕方の軽い運動(午後5時頃、30分程度)

夕方は体温リズムが最高値に近く、からだの負担が少なく効果も高い



生活にメリハリをつけて、良質な睡眠の確保を
快眠で、心身の健康維持・改善を!

なぜ短い昼寝と夕方の運動が快眠につながるのか

高齢期では生体リズムのメリハリが悪くなるため日中、夕方に眠気に襲われやすくなります。しかし、夕方にうとうとしてしまうと、夜、熟睡するために必要な適度な疲労や睡眠物質が使われてしまい、夜、眠れなくなってしまうのです。短い昼寝はそれを防ぎます。

また、睡眠は特に体温のリズムと関係します。体内の温度が下がっていくときに入眠しやすくなりますが、体温は朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。夕方に運動をすることは、運動の効果を上げ、居眠り防止にもなり、運動で上昇した体温が夜に向けて下がっていくことで眠りにつきやすくなるという効果があるのです。

30分以内の短い昼寝は、アルツハイマー型認知症の発症を5分の1に減らし、逆に1時間以上の昼寝は危険性を2倍にすることが指摘されています。

※朝田隆医師らの研究による

快眠のためのすごし方

- 決まった時間に起床
- 太陽の光を浴びる
- 規則正しい食事



朝



※朝に太陽の光をしっかり浴びるとからだのリズムが調整されます。



昼

- 昼寝（午後1～3時の間で30分以内。認知症予防にも効果的）
- クラブや趣味、家事などを楽しむ
- 明るいところですごす



※楽しい笑いのひとときを。笑いは脳を活性化させ、免疫力を向上させます。



夕方

- 軽い運動（午後5時頃）



☆夕食から入眠まで居眠りをしないこと！



夜

- 脳と心身をリラックスさせて（こころが落ち着く音楽などを）
- お風呂はぬるめに
- アルコール・カフェインは避けて（お酒は晩酌程度に）
- 寝床で悩み事を考えない



体温の状況

（朝）上昇を始める

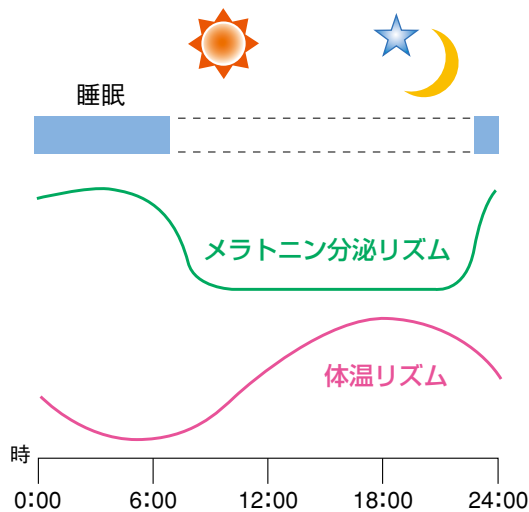
（昼）上昇中

（夕方）最も高くなる

（夜）下降を始める

睡眠と生体リズムについて

睡眠は生体リズム（特に体温）と関係しています。体温は、朝方が最も低く、夕方に最も高くなります。つまり人は体温の下降とともに眠り、上昇していくと目を覚まします。体温がスムーズに下がることが眠りをさそうのです。

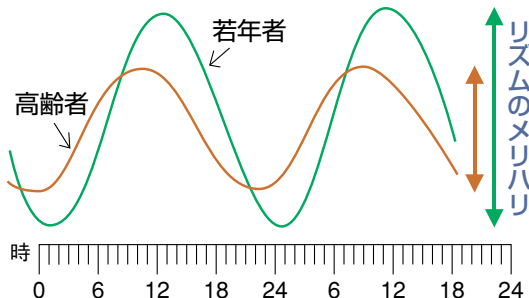


睡眠に関するメラトニンというホルモンは、体温を下降させる働きがあり、からだが夜と感じる時期に増加します。夜、遅くまで明るい電気がついていると、ホルモンの分泌が抑えられ、自然な体温下降が妨げられ、入眠しにくくなります。

逆に朝日をたっぷり浴びると、リズムが調整されます。日中、明るいところですごすことも、リズムのメリハリに重要です。

生体リズムと加齢

高齢になると生体リズムが前だおしになりがちです。生活にメリハリを心がけ、生体リズムの調整をしましょう。



うつに 気をつけましょう

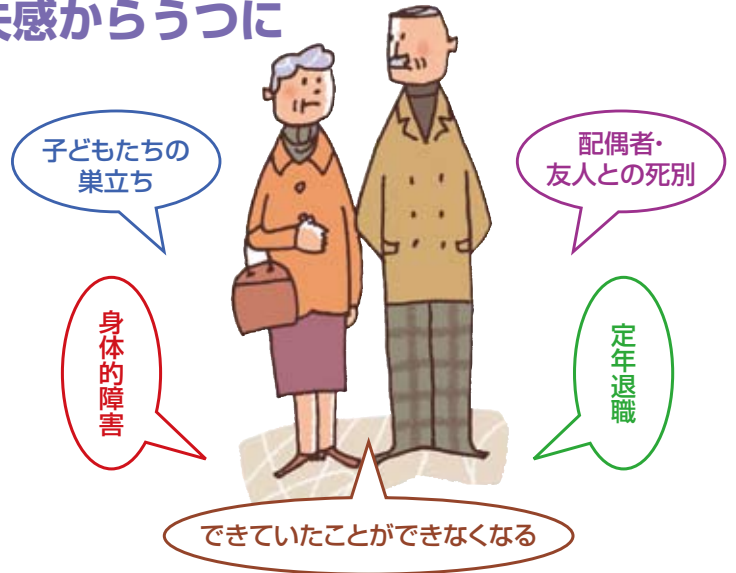
「別れ」が多い高齢期はうつに要注意

配偶者や友人との死別など、喪失感そうしつを抱きやすい高齢期は「うつ」状態になりやすい時期です。

うつになると活動が減るため、衰弱の悪循環に陥りやすく、最も注意が必要な「病気」の一つです。

うつは治る病気です。
早めに専門医の診断を受けましょう。

喪失感からうつに



高齢者のうつの特徴

- 気持ちに変化がなくとも、からだにさまざまな異変がでることがあります。
- 認知症と間違えられることがあります。
- 大病のあとに発症することがあります。
- うつになると、心筋梗塞こうそく、骨粗しょう症、感染症、認知症になりやすく、要介護状態になりやすくなります。

「うつは万病のもと」といえます



**うつかな、と思ったら、
かかりつけ医に相談を**

- ① 高齢期はうつになりやすい
- ② 「うつは万病のもと」である
- ③ うつは治る病気なので、早めに診断を！

「うつは高齢者の友」と呼べるほどかかりやすい病気です。恥ずかしがらずに、すぐかかりつけ医に相談しましょう。できれば、心療内科、精神科などの専門医の診察を受けましょう。

あなたは今、うつではないですか？ 念のためチェックしてみましょう

次の各項目について、「はい」「いいえ」で教えてください。 老年うつスケール(Geriatric Depression Scale:GDS)を元に作成

項目 1 これまでやってきたことや興味があつたことの多くを、最近やめてしまいましたか。 (は い) (いいえ)

項目 2 自分の人生をむなししいものと感じますか。 (は い) (いいえ)

項目 3 退屈と感ずることはありますか。 (は い) (いいえ)

項目 4 頭から離れない考へになやまされることがありますか。 (は い) (いいえ)

項目 5 自分になにか悪いことが起こるかもしれないという不安がありますか。 (は い) (いいえ)

項目 6 自分は無力と感ずることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 7 落ち着かずいらいらすることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 8 外に出て新しい物事をするより、家の中にいるほうがすきですか。 (は い) (いいえ)

項目 9 自分の将来について心配することがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 10 ほかにの人に比べて記憶力が落ちたと感ずますか。 (は い) (いいえ)

項目 11 沈んだ気持ちになったり、憂うつになったりすることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 12 自分の現在の状態はまったく価値のないものと感ずますか。 (は い) (いいえ)

項目 13 過去のことについて、いろいろと悩んだりしますか。 (は い) (いいえ)

項目 14 いまの自分にはなにか新しい物事を始めることはむずかしいと思ひますか。 (は い) (いいえ)

項目 15 いまの自分の状況は希望のないものと感ずますか。 (は い) (いいえ)

項目 16 ほかに人はあなたより恵まれた生活をしていられると思ひますか。 (は い) (いいえ)

項目 17 ささいなことで落ち込むことがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 18 泣きたい気持ちになることがよくありますか。 (は い) (いいえ)

項目 19 物事に集中することが困難ですか。 (は い) (いいえ)

項目 20 あなたは社会的な集まりに参加することを避けるほうですか。 (は い) (いいえ)

(は い) の数 コ... A

項目 21 自分の生活に満足してはいますか。 (は い) (いいえ)

項目 22 将来に希望がありますか。 (は い) (いいえ)

項目 23 ふだんは気分のよいほうですか。 (は い) (いいえ)

項目 24 あなたはいつも幸せと感じてはいますか。 (は い) (いいえ)

項目 25 いま生きていることは素晴らしいことと思ひますか。 (は い) (いいえ)

項目 26 人生とは、わくわくするような楽しいものと思ひますか。 (は い) (いいえ)

項目 27 自分は活力があふれてはいますか。 (は い) (いいえ)

項目 28 朝、気持ちよく起きることが出来ますか。 (は い) (いいえ)

項目 29 あなたは簡単に決断することが出来るほうですか。 (は い) (いいえ)

項目 30 昔と同じくらい頭がさえてはいますか。 (は い) (いいえ)

(いいえ) の数 コ... B

評価の仕方 A B の合計が 11以上 あつた場合はうつの可能性が有ります。

禁煙で心も身体も 元気に!

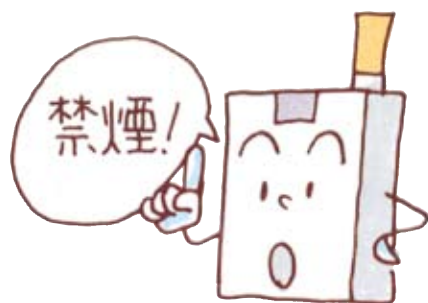
禁煙するとこんな効果があります

循環器系

狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患の死亡率が低下します!

呼吸器系

肺機能が回復します!



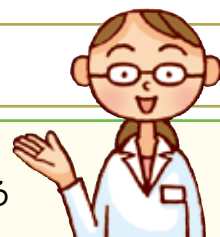
禁煙すると

- 酸欠から解放されて元気になります。
- 血流がよみがえってさわやかになります。
- 咳や痰が減ります。
- がんの危険が減ります。
- イライラしないあなたになれます。
- 1本3分、20本で1時間の余裕ができます。

禁煙治療が保険適用となる条件

- 1 現在ただちに禁煙しようと考えている。
- 2 下にある「ニコチン依存症診断テスト」の結果が5点以上である。
- 3 一日平均喫煙本数×喫煙年数=200以上である。
- 4 医療機関で禁煙治療の説明を受け、禁煙治療を受けることを文書により同意できる。

禁煙のメリット



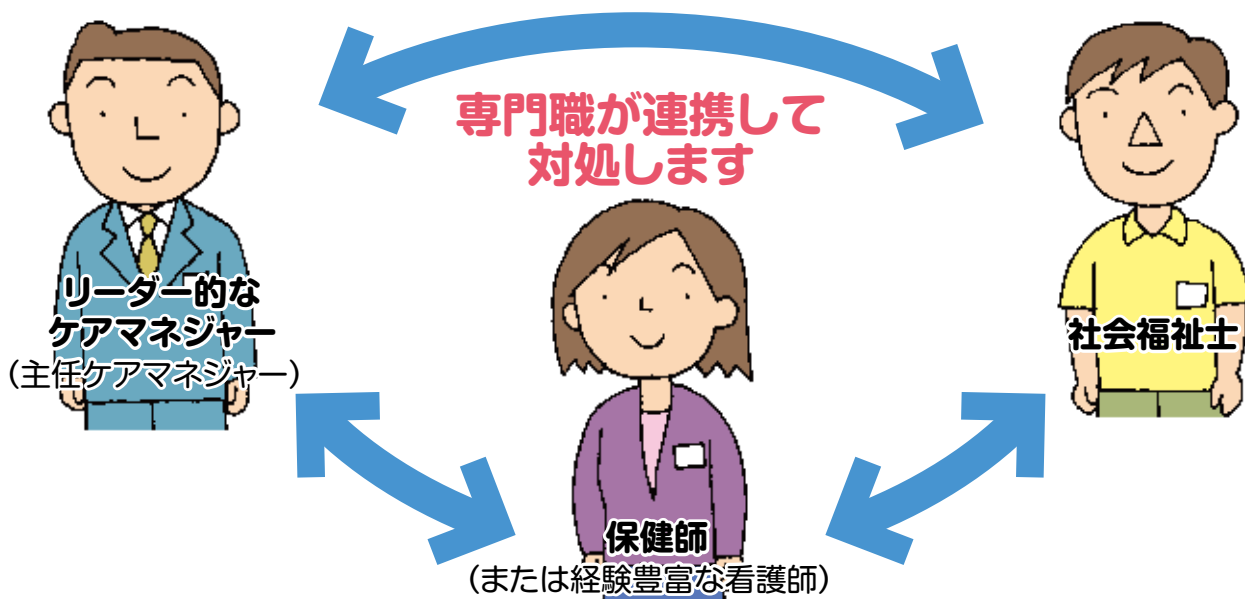
- 1 がん、心臓病・脳卒中、慢性閉塞性肺疾患になるリスクが軽減される。
- 2 禁断症状によるイライラや不快感がない。
- 3 美しさと健康を維持しやすい。
- 4 白い歯、きれいな息。
- 5 時間とお金を節約できる。

ニコチン依存症診断テスト (5点以上はニコチン依存症)

		はい 1点	いいえ 0点
1	自分が吸うつもりよりも、ずっと多くタバコを吸ってしまいましたか。		
2	禁煙や本数を減らそうと試みて、できなかったことがありましたか。		
3	禁煙したり本数を減らそうとしたときに、タバコがほしくてほしくてたまらなくなることがありましたか。		
4	禁煙したり本数を減らしたときに、次のどれかがありましたか。(イライラ、神経質、落ち着かない、集中しにくい、ゆううつ、頭痛、眠気、胃のむかつき、脈が遅い、手のふるえ、食欲または体重増加)		
5	4 であつた症状を消すために、またタバコを吸い始めることがありましたか。		
6	重い病気にかかったときに、タバコはよくないとわかっているのに吸うことがありましたか。		
7	タバコのために自分に健康問題が起きているとわかっているのに、吸うことがありましたか。		
8	タバコのために自分に精神的問題※が起きているとわかっても、吸うことがありましたか。		
9	自分はタバコに依存していると感じることがありましたか。		
10	タバコが吸えないような仕事やつきあいを避けることが何度かありましたか。		
	※喫煙や本数を減らしたときに出現する離脱症状(いわゆる禁断症状)ではなく、喫煙することによって神経質になったり、不安や抑うつなどの症状が出現している状態	合計	

皆さんの総合相談窓口 地域包括支援センター

高齢者が住みなれた地域で、その方らしい生活を送るためには、介護保険、介護予防のサービスをはじめ、福祉・医療・権利擁護などさまざまな支援が、包括的・継続的に提供される必要があります。そこで、高齢者の生活を支える総合相談機関として、また介護予防ケアマネジメントの拠点として、自治体などにより地域包括支援センターが設置されています。お気軽にご相談ください。



地域包括支援センターの主な役割

介護や健康についての相談

「介護保険を利用したい」「介護予防を实践したい」「今の健康を維持したい」といった高齢者の介護や健康についての相談に対応し、要介護認定の申請代行や、介護予防のためのケアプラン作成、受けられるサービスの紹介などを行います。

権利や財産についての相談

「悪質商法や振り込め詐欺の被害にあった」「近所の高齢者が虐待にあっている気がする」「認知症などで財産管理に自信がない」といった高齢者の権利や財産などをおびやかす相談に対応し、被害の防止や救済、制度の紹介などを行います。

地域での暮らしを見守ります

高齢者がいつまでも住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護にかかわるケアマネジャーへの指導や支援をはじめとして、さまざまな関係機関や地域住民のみなさんと協力できるネットワークづくりを進め、その中心的な役割を担います。

身近な医師・歯科医師を持っておこう

かかりつけの医師・歯科医師の存在が大きな支えになる

かかりつけの医師とは日ごろから診察や健康管理をしてくれる身近なクリニックや診療所の医師のことです。かかりつけの医師を持っていると、本人や家族を含めた病歴、体質、検査歴、生活習慣などを把握してくれているため、ちょっとした異変でも病気を早期に発見することができるとともに、必要に応じて適切な専門医や高度先進医療を行う病院などを紹介してくれます。いざというときには電話

で対応してくれたり、通院ができなくなった場合に往診をしてくれる医師も増えているので、高齢者が健康を維持するために、かかりつけの医師の存在は大きな支えになります。

歯科医師についても同様です。かかりつけの歯科医師を持ち、定期的に歯（義歯）や口の中の状態をチェックしてもらうことが、全身の健康づくりに大きく役立ちます。

かかりつけの医師を持っていると…

どんな病気でも相談できる

適切な専門医や病院を紹介してくれる

自分の健康状態を把握してくれている

専門的な治療が済んだ後の療養管理を引き受けてくれる

医療費のムダ遣いをしなくて済む



かかりつけの薬局を持つことも大切です

最近では、医師の診察を受けて処方せんをもらい、外部の保険調剤薬局で薬を受け取る院外処方が一般的になっています。できれば自分の家の近くなど便利なところにかかりつけ薬局を持ち、複数の医療機関にかかっている場合でも同じ薬局から薬を受け取ることをおすすめします。

かかりつけ薬局のメリット

- 自分の薬歴やアレルギーなどを把握してくれる
- 複数の医療機関から薬を処方されている場合、薬の重複や相互作用の危険性をチェックしてくれる
- ジェネリック（後発）医薬品の利用について相談できる
- 市販薬やサプリメントの利用についても相談に乗ってもらえる

「お薬手帳も活用しましょう」

上手に医療費を節約

～ジェネリック医薬品を利用してみませんか？～

ジェネリック医薬品とは？

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品(これまで使われてきた新薬)の特許が切れた後に販売される医薬品であり、先発医薬品と同じ有効成分を同量含み、同等の効き目があると国に認められた医薬品です。開発期間が短く、開発コストが抑えられていることから、先発医薬品より安価で経済的です。

ポイント 先発医薬品より安価で経済的です



(注1) 先発医薬品と色や大きさ、形などが異なる場合があります。
 (注2) 使用できる病気(効能)が異なるなどの理由で切り替えできない場合があります。

開発期間が短く、開発コストが抑えられるのでお薬代が安くできます。

ご理解を！

- すべての先発医薬品に対してジェネリック医薬品が対応しているわけではありません。
- 医療機関や薬局での取り寄せに時間がかかる場合があります。

ジェネリック医薬品に切り替えるには？

かかりつけの医師または薬剤師にご相談ください。

※処方せんに医師の変更不可の記入がなければ、薬局でジェネリック医薬品に変更できます。

柔道整復、はり、きゅう、あん摩・マッサージのかかり方

① 柔道整復師の施術を受けるとき

健康保険が使える場合

- 骨折 ●脱臼 ●打撲及び捻挫等（いわゆる肉ばなれを含む。）

※骨折・脱臼については、応急手当をする場合を除き、あらかじめ医師の同意を得ることが必要です。

施術を受けるときの注意

- 単なる肩こり、筋肉疲労などに対する施術は保険の対象にならず、全額自己負担になります。
- 柔道整復師が患者の方に代わって保険請求を行うことが認められているため、自己負担を支払うことで施術を受けることができます。施術を受けたときには、「療養費支給申請書」の施術箇所や回数を確認し、署名または押印してください。

② 医師が必要と認めた、はり、きゅう、あん摩・マッサージの施術を受けるとき

健康保険の対象となる疾患や症状

- はり、きゅう
 - ・神経痛 ・リウマチ ・けいわん頸腕症候群
 - ・五十肩 ・腰痛症 ・けいつい頸椎捻挫後遺症
 - ・その他慢性的な疼痛を主症とする疾患



- あん摩・マッサージ
 - 筋麻痺・関節拘縮などで、医療上マッサージを必要とする症例

施術を受けるときの注意

- 保険の適用には、あらかじめ医師の発行した同意書または診断書が必要です。
- 単に疲労回復や慰安を目的としたものや、疾病予防のためのマッサージなどは保険の対象とならず、全額自己負担となります。
- 保険医療機関（病院、診療所など）で同じ対象疾患の治療を受けている間は、はり、きゅう施術を受けても保険の対象にはなりません。

柔道整復等の施術を受けられたときは、医療費控除の対象となります。必ず領収書を受け取りましょう。

交通事故にあったとき

交通事故など第三者の行為によって傷病を受けた場合でも、後期高齢者医療制度で診療を受けることができます。この場合、広域連合が医療費(一部負担金を除く)を一時立替えて医療機関等へ支払い、あとで第三者(加害者)に請求します。

- ① 警察署に届け出て、『交通事故証明書』を発行してもらってください。
- ② 『交通事故証明書』、『印かん』、『被保険者証』を持って**市区町村担当窓口**で『**第三者行為による傷病届**』の手続きをしてください。



注意!

加害者から治療費を受け取ったり、示談を済ませたりすると、後期高齢者医療制度による医療を受けられなくなる場合があります。
示談をする前に必ず**市区町村担当窓口**(後期高齢者医療担当)にご相談ください。

突然の病気やケガで

救急車を呼んだ方がいい？ **病院**へ行った方がいい？

近くの**救急病院**はどこ？ **応急手当**の方法は？

迷ったときは「**救急安心センターおおさか**」へご相談ください

 **# 7 1 1 9** つながらない場合は **06(6582)7119**へ

24時間
365日対応

緊急の場合は迷わず
119番へ



注意 対応できない相談

- ・医薬品に関する相談
- ・健康相談や介護相談
- ・治療方針に関する相談



高齢者を狙った詐欺の防止

大阪府内では**還付金詐欺**が多発しています！

「還付金があるので、ATMに行ってください」と、
電話が来たら…… **還付金詐欺** です！

電話でATMに誘導します

- 役所の職員を名乗って、電話をかけてきます。
- 言葉巧みに、お金が戻ってくるかのような話をします。
- 携帯電話を持って、ATMに行くように指示します。



ATMから電話をすると……

- 「指示通りに」と言葉巧みにATMを操作させます。
- 矢継ぎ早に指示をし、考える暇を与えません。

指示どおりATMを操作すると……

- 犯人の口座に「振り込み」をさせられます。

現在、大阪府警察では、還付金詐欺の被害を防ぐため、

「ATMでは、携帯電話の通話をやめましょう！」

と呼び掛けています。

- ① **ATMでは携帯電話を使用しない！**
- ② **携帯電話で通話しながらATMを操作している人への声掛け**



この2点について、ご協力をお願いします。

大阪府警察本部特殊詐欺対策室

☎06-6943-1234
(特殊詐欺対策第四係 内線34463)

—— 相談・受付時間 ——
平日(土・日・祝日除く)
9:00~17:45

毎月 **¥3,000** 相当の
電子マネー等が当たるチャンス!



おおさか健活マイレージ

アスマイル

アスマイルは、日々の健康活動でポイントが貯まる大阪府の健康アプリです。

<p>歩く</p> <p>300 pt</p>	<p>歯を磨く</p> <p>50 pt</p>	<p>朝食をとる</p> <p>50 pt</p>	<p>人間ドックや 健康診断を受ける</p> <p>1,000 pt</p>	<p>健康コラムを 読む</p> <p>50 pt</p>
-------------------------	--------------------------	---------------------------	--	-----------------------------------

日々のデータもわかる!

体重・睡眠時間・血圧・脈拍・歩数など、
毎日記録できます。
過去のデータも、いつでも見られます。



健康情報もお届け!

季節ごとの情報や、話題のダイエットなど
健康コラムを発信しています。
他にも、大阪府内のイベント情報など
お役立ち情報もあります。



毎週の抽選

**コーヒー・
スムージー**
など

毎週・毎月の
抽選で当たる!

毎月の抽選

¥3,000
相当の電子マネー等

参加方法はこちら!

1 アプリをダウンロード!

右記のQRコードからアプリを
ダウンロードしてください。



2 メールアドレスを登録

お使いのメールアドレスを入力してください。

3 本人確認書類を登録

本登録には、健康保険証または
免許証の登録が必要です。



スマホをお持ちでない方も…

**専用歩数計(有料)で
参加できます。**



※歩数計のみで参加される場合は、取得できるポイント項目に制限があります。

お問い合わせ

詳しくは ▶ **おおさかアスマイル** 🔍

<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局

Tel. 06-6131-5804 Fax. 06-6452-5266

受付時間 9:00~17:00(12/29~1/3除く)

参加資格 大阪府在住の18才以上の方 大阪府内の市町村に住居登録がある方

※アスマイルでは、右記のアプリと連動いたします。[iOS:ヘルスケア/Android:Goolefit]

マイナンバーカードについて

マイナンバーカードが被保険者証として利用できます。

マイナンバー(個人番号)とは、国民一人ひとりが持つ12桁の番号です。マイナンバーカードは、申請により無料でお住まいの市区町村担当窓口で交付されます。

被保険者証としての利用は、医療機関や薬局で順次始まる予定です。

マイナンバーカードをまだお持ちでない方は、申請しましょう。申請については、右記またはお住まいの市区町村まで。

マイナンバーカードの
申請方法はこちら



<https://www.kojinbango-card.go.jp/kofushinse/>

- マイナンバーカードの交付申請・被保険者証としての利用申込の有無にかかわらず、被保険者証は引き続き交付いたします。
- 電子証明書の設定が必要です。マイナンバーカード発行の際に電子証明書の設定をされていない方は、お住まいの市区町村担当窓口までお申し出ください。
- 利用に必要な事前登録は、マイナポータルで申し込みができます。
- 医療機関・薬局によって開始時期が異なります。



大阪府後期高齢者医療広域連合

〒540-0028

大阪府中央区常盤町1丁目3番8号 中央大通FNビル8階

電話 (06)4790-2031 (給付課)

(06)4790-2028 (資格管理課)

(06)4790-2029 (総務企画課)

FAX (06)4790-2030 (共通)

<https://www.kouikirengo-osaka.jp/>