



氏名

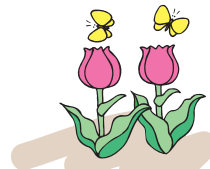
---

青森県後期高齢者医療広域連合

このノートは、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。

健康相談の記録、医療の記録など、健康に関する記録もできるようになっておりますので、日ごろの健康管理にお役立てください。

## 目次



毎日を元気に過ごすために・・・・・・・・・・ 2

- 1 よく噛むことでいきいき生活を
- 2 バランスのよい食事を
- 3 生活習慣の改善を

生活習慣病の早期発見と病気の予防・・・ 6

- 1 健康診査を受けましょう
- 2 がん検診などを受けましょう
- 3 インフルエンザ予防接種を受けましょう

おぼえがき・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9

医療機関・健康相談等の記録・・・・・・・・ 10

## 毎日を元気に過ごすために

健康を維持していくためには、適度な運動や休養による体力の維持、栄養バランスのとれた食生活など、日ごろからの心がけ、取り組みが重要です。

### 1 よく噛むことでいきいき生活を

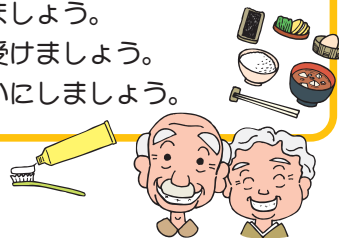
歯を大切にするための「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」があります。「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」ということで、親しらず（智歯）を除く、28本のうち20本以上の自分の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛みくだくことができ、おいしく食べられるといわれています。

#### ○残った歯を大切に「お口のケア」を続けましょう

「8020」は、残っている歯が20本以上なければならぬといった厳密なものではなく、失った歯に入れ歯を入れ、残った歯を大切に、「お口のケア」を続けようという意識を持つことです。

#### 口腔ケアのポイント

- ・バランスのとれた食生活を心がけ、よく噛んで食べましょう。
- ・入れ歯を清潔に保ちましょう。
- ・定期的に歯科健診を受けましょう。
- ・お口をケアし、きれいにしましょう。



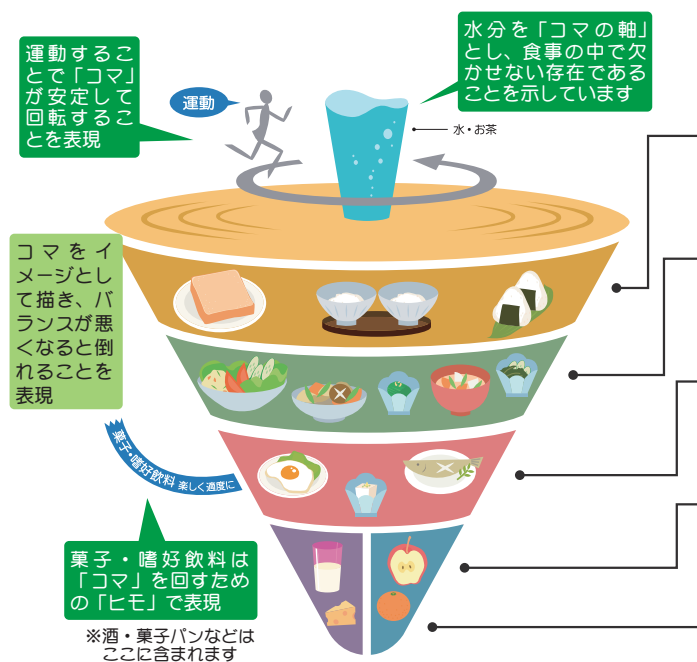
## 2 バランスのよい食事を ～シニア世代

### バランスのとれた食生活をサポートしてくれる「食事バランスガイド」とは？

「食事バランスガイド」は、1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいか、食事の目安をコマの形で表しています。「何を」は、**主食**、**副菜**、**主菜**、**牛乳・乳製品**、**果物**の5つの料理区分で示し、「どれだけ」は、1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに1つ、2つと「～つ(SV)」で数えます。コマの上部に位置する料理区分ほど、摂取すべき量が多いことを示しています。

#### 1日の食事のバランスをコマで表現

(1日に必要なエネルギー量が1,400～2,000kcalの方の場合)



厚生労働省・農林水産省が決定した「食事バランスガイド」に基づき、(財)すこやか食生活協会が作成したものです。

## の健康な生活をサポート 食事バランスガイド～

コマでは、1日分の料理・食品の例とその量を示しています。

ここでは、シニア世代の多くの方が該当する1日に必要なエネルギー量が1,400～2,000kcalの方の適量を示しています。

それぞれのSV数は料理区分ごとに数えます。

なお、SVとはサービング（食事の提供量）の略です。

利用上の  
注意



「食事バランスガイド」は、原則として健康な方を対象に作られたものです。糖尿病や高血圧などで、医師や管理栄養士の指導を受けている方は、その指示に従ってください。

1日分

**4~5** 主食(ごはん、パン、麺)

つ(SV) ごはん(普通盛り)だったら3杯程度

主食は

毎日の生活のエネルギーのもとになる炭水化物等の供給源

**5~6** 副菜(野菜、きのこ、いも、海藻料理)

つ(SV) 野菜料理5皿程度

副菜は

からだの調子を整えるビタミン、ミネラル(カルシウム、リン、鉄等)、食物繊維等の供給源

**3~4** 主菜(肉、魚、卵、大豆料理)

つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度

主菜は

血液や筋肉等を作り、体力や免疫力の維持にも役立つたんぱく質等の供給源

**2** 牛乳・乳製品

つ(SV) 牛乳だったら1本程度

牛乳・乳製品は

人に必要な栄養素をバランスよく含み、特にカルシウムの供給源

**2** 果物

つ(SV) みかんだったら2個程度

果物は

ビタミンC、カリウム等の供給源

### 3 生活習慣の改善を

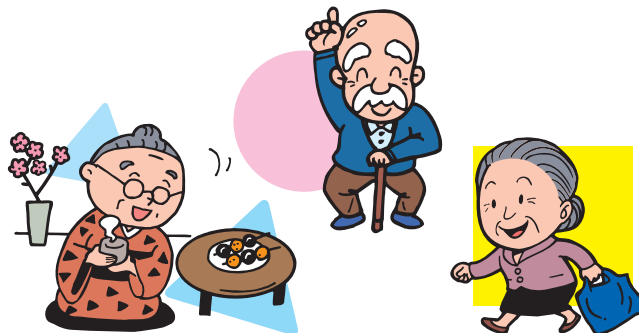
健康を維持していくためには、日ごろからの心がけが大事です。

次の項目を参考に、元気に毎日を過ごしましょう。

#### 健康な高齢者に共通する特徴

- 1 食事は1日3回規則正しくとる
- 2 よく噛んで食べる
- 3 野菜、果物など食物繊維をよくとる
- 4 お茶をよく飲む
- 5 たばこは吸わない
- 6 かかりつけ医をもっている
- 7 自立心が強い
- 8 気分転換のための活動をしている
- 9 新聞をよく読む
- 10 テレビをよく見る
- 11 外出することが多い
- 12 就寝・起床時刻が規則的

(国民健康保険中央会「活動的余命を高める  
方策に関する研究会報告書(概要版)  
『健康な高齢者に共通の特徴』より抜粋)



## 生活習慣病の早期発見と病気の予防

### 1 健康診査を受けましょう

1年に1回、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について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。

### ○健康診査で調べること(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

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

※値が22前後の人が、最も病気にかかりにくいといわれています。

#### BMI判定表

18.5未満	低体重
18.5以上 25.0未満	正常域
25.0以上	肥満

(日本肥満学会)

○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

心臓が血液を送り出す圧力を血圧計で調べます。

項目	基準値
最高（収縮期）血圧	129 mmHg 以下
最低（拡張期）血圧	84 mmHg 以下

自分の日常の血圧値を知っておくことが大事です。

### 降圧目標

降圧目標は、年齢や合併症の有無により異なります。

	診察室血圧	家庭血圧
若年者・中年者	130/85mmHg未満	125/80mmHg未満
高齢者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満
糖尿病患者 慢性腎臓病患者 心筋梗塞後患者	130/80mmHg未満	125/75mmHg未満
脳血管障害患者	140/90mmHg未満	135/85mmHg未満

（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2009」より）

※診察室血圧と家庭血圧の目標値の差は、診察室血圧140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgが高血圧の診断基準であることから、この二者の差を単純にあてはめたものです。

## ★ 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はどちらかみの検査

## 2 がん検診などを受けましょう

がんなどの病気を早期に発見したり、重症化を予防したりするため、市町村からの案内により受診しましょう。

○主な検診の種類

胃がん 肺がん・結核 大腸がん 乳・子宮がん

## 3 インフルエンザ予防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、注意が必要です。

○症状／39度以上の高熱・頭痛・関節痛など

○予防／手洗い・うがい・マスク・十分な睡眠・  
流行期前の予防接種

高齢者の予防接種については、お住まいの市町村にお問い合わせください。

## おぼえがき

被保険者番号	
ふりがな	
氏名	
生年月日	明・大・昭 年 月 日 治・正・和
住所	青森県
電話番号	
血液型	A B AB O (Rh + -)
かかりつけの 病院等	(名称)
	(電話番号)
	(名称)
	(電話番号)
緊急(家族) の連絡先	(氏名)
	(続柄)
	(住所)
	(電話番号)

**【医療機関・健康相談等の記録】**

受診年月日 (相談年月日)	医療機関名 (相談担当者名)	病気名・医師の所見 (相談・指導内容)
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		
年 月 日		

**年に1回の健康診査を受けることで自分の健康状態を知り、病気の重症化を防いで健康的な生活を送りましょう。**

**【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 ●**

お住まいの市町村の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/>