

# ときげんきプロジェクト 5つのテーマ

テーマ毎に講座や検診などを行います。気になるところから取り組みましょう！



運動習慣づくり

日頃から元気に体を動かすことで、循環器の疾病のほか、がんや認知症などになるリスクを下げることができます。

今より10分多く、毎日体を動かすところから始めましょう！



フレイル予防

フレイル（加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態）を予防するには、「栄養（食・口腔機能）」・「運動」・「社会参加」の3つの柱が大切です。

健康的な生活を続けるために、バランスよく取り組みましょう！



食生活の改善

欠食、偏食や塩分過多の食生活を長年続けていると、生活習慣病の発症リスクが高まります。

1日3食バランス良く食事し、減塩を心掛けましょう！



歯と口腔の健康づくり

高齢期になると歯や口の健康が衰え、食事に支障が出てくると、体力が急激に落ちてしまいます。

80歳で自分の歯を20歯以上持てるよう、正しい歯・口腔ケアを実践しましょう！



疾病予防  
重症化予防

がん検診や、年に1回は健康診断の受診をして、自分の健康状態を把握し、必要に応じて指導や治療を受けましょう！



全世代

## 健康寿命延伸事業

# ときげんきプロジェクト はじめます！



高齢期



成人期



児童・未成年期



乳幼児期

平均寿命と健康寿命との差（平成28年）



【参考】平均寿命：厚生労働省「簡易生命表」  
健康寿命：厚生労働省「健康日本21（第二次）の推進の進捗状況について」

**健康でない期間を短くすることが必要**

長く、元気に過ごすためには、健康を保つことが大切です。しかし、左表のとおり健康でない期間が、男性が8・84年、女性が12・35年もあることが分かれます。この期間が短くなれば、健康で、より豊かな生活を送ることが出来ます。

問 政策推進課（内線516）

※1 健康寿命  
健康上の問題で日常生活を制限されることのない期間

※2 フレイル  
加齢に伴い心身の機能が衰えた状態

健康で生きがいを持って暮らせるまちを目指して、市は、新しい健康づくり事業「ときげんきプロジェクト」を始めます。

このプロジェクトの目的は、市民がいつまでも元気で楽しく過ごし、健康寿命を延ばす。

そのために、子どもから高齢者まで1人でも多くの人に健康づくりに取り組んでいただきたいという思いを込めた事業を5つのテーマに分類し、市民サポーターや関係各所の協力のもと、実施していきます。

今年度は、皆さんが生涯にわたり運動を習慣化し、健康で豊かな生活ができるよう、市民の皆さんとともに、土岐市のオリジナル体操を作成し広めます。また、高齢者がいつでも健康で社会参加できるまちを目指し、各地区での「はつらつ元気塾」開催をはじめ、フレイル予防事業の充実を図ります。

事業の詳細は、広報ときで紹介していきますのでご覧ください。

健康で生きがいを持って暮らせるまちを目指して、市は、新しい健康づくり事業「ときげんきプロジェクト」を始めます。



## 運動習慣づくり

日頃からの運動習慣は、生活習慣病や認知症の予防、メンタルヘルスや生活の質の改善につながります。高齢期においても、歩行など日常生活での身体活動が、寝たきりや死亡率を減少させます。

本市の運動習慣者（週1回以上の運動を1年以上している人）の割合は、男性が40・4%、女性が34・0%にとどまり、約6割の市民が運動を習慣的に行っていません。

健康寿命の延伸を図るためには、さらに多くの市民が自分に合った身体活動・運動を見つけ、楽しく続けていくことが大切です。

### 運動を習慣化している人の割合 (成人期・高齢期)

男性 40.4%  
女性 34.0%

(平成27年市民健康調査)

目標50%以上



### 健康づくりの根っこは幼児期

幼児期の子どもの「体を動かすのは心地いい、楽しい」と感じてくれれば「運動好き」になり、運動が好きになれば、生涯に渡って運動に親しむ可能性が高くなります。結果、健康寿命の延伸に繋がっていくと考えられます。

また、運動経験を獲得する最適な時期に運動経験をしないまま成長が進んでしまい、常識では考えられない理由でけがをしたり、自分自身の体を上手にコントロールできない子どもたちが増加傾向にあると言われています。

長い人生を健康に過ごすための鍵が幼児期にあるのです。

### 幼児期の運動あそび講座

幼児期は神経機能の発達が著しく、5歳頃には大人の約8割程度まで発達すると言われています。

幼児期に運動遊びを中心とする身体活動を十分に行い、運動習慣を身に付けるために幼児期の運動あそび講座を実施します。



### 保育士等運動あそび研修

幼児が運動経験を最も得られる場は幼稚園や保育園などです。

幼児に適切な指導を行うために、保育士、幼稚園教諭などを対象とした研修会を実施します。

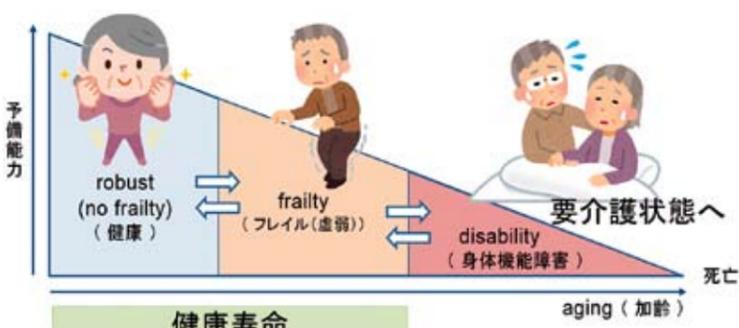


## フレイル予防



フレイルとは、「加齢に伴い、心身の機能が衰えた状態（虚弱）」のことです。

高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、さまざまな合併症も引き起こす危険があります。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 作図より

### ドミノ倒しにならないように!



出典：東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢ほか  
「序弱・サルコペニアモデルを踏まえた高齢者食生活支援の枠組みと包括的介護予防プログラムの考案および検証を目的とした調査研究」(H26報告書より)

### 社会とのつながりを失うことが フレイルの最初の入口

社会性の低下に栄養状態や身体活動の低下が加わると、負の連鎖により、あたかもドミノ倒しのようにフレイル、要介護状態へと進む恐れがあります。ただし、フレイルの間に、早く対策を行えば元の健全な状態に戻る可能性があります。

### フレイル予防講座

【はじめる元気塾】

高齢者がこの教室に参加することでフレイルを予防するとともに、主体的にその取り組みが実施される地域社会の構築を目指します。

今年度は、9月から開催しますのでぜひ参加ください。詳細については本紙9ページに掲載しています。



### フレイル予防健康づくり サポーター養成講座

地域において、フレイル予防に関する知識・技術の普及、フレイル予防活動の企画運営支援・実施できる人材の育成を行います。



### みんなで取り組もう フレイル予防

新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えたことなどにより、足腰の衰えなど身体の心配や孤独を感じていませんか？

まずは、自分自身できること（散歩、ラジオ体操、電話、メールで家族や友人と交流するなど）から取り組み、健康的な日々を送りましょう。

高齢介護課、各地域包括支援センターでは、フレイル予防に関する教室や講座を開催しています。

あなたも参加して、健康な体と心づくりに取り組んでみましょう。



高齢介護課  
片山 和奈

### 一緒にオリジナル体操を作りましょう!

オリジナル体操の作成にあたり、皆さんが愛着を感じ、楽しく継続できるよう、オリジナル体操の愛称、おすすめの動き、土岐市のイメージなど皆さんからのアイデアを募集します!!

詳しくは、この広報と同時に配布されるチラシまたはホームページをご覧ください。

問 保健センター (☎552010)

あなたのアイデア  
待っています!



Web応募は  
こちらから



土岐市オリジナル体操の作成と普及  
ときげんきプロジェクトの大きな目標「健康寿命の延伸」に向け、子どもから高齢者まで全世代が健康づくりに取り組むための「土岐市オリジナル体操」を制作します。また、その体操を1人でも多くの市民へ普及するための「スポーツ推進員」を養成します。



# 食生活の改善



市保健センター  
栄養士  
小倉 あゆみ

## 1日の始まりに

### 朝食をしっかり食べましょう

1日を元気に過ごすためには、朝食を食べることが大切です。朝食を抜いてしまうと、脳へのエネルギーが不足し、体がだるい、集中力が無いなどの症状が現れることがあります。また、朝食には1日25時間といわれる体内時計のリセットする働きもあり、生活リズムを整える上でも重要な役割を果たしています。

市では特に20歳代・30歳代の方の朝食欠食が多い傾向にあります。食べる習慣が無い方は、バナナやヨーグルトなど、簡単なものから食べる習慣をつけられると良いですね。



# 歯と口腔の健康づくり



市保健センター  
健康づくり係長  
歯科衛生士  
小池 意都子

## おいしく食べて長生き

おいしく食べて、健康で長生きするために、「歯」は欠かすことのできない大切な体の一部です。むし歯や歯周病で歯を失ってしまうと、十分に咀嚼することができず、偏った食生活になり、健康を維持することも難しくなります。お口の中の病気は、定期的な歯科健診、予防処置や歯磨きなどのセルフケアをしっかりと行うことで予防することができます。

また、年齢とともにお口の機能が低下すると「オーラルフレイル」お口の虚弱の状態になり、心身の機能低下までつながる負の連鎖を招いてしまうこともありますので、年に1回は歯科健診を受けましょう。お口の健康については、5月15日号の広報ときの特集で紹介しています。ぜひご覧ください。

## 歯周病セルフチェック

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 臭がなんとなく気になる。
- 指でさわってみて、少しぐらつく歯がある。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯と歯の間にもものがつきやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血してブヨブヨしている。

公益財団法人8020推進財団ホームページより

ひとつでも該当すれば、  
歯周病の可能性が  
あります。  
歯科健診を受けましょう。



塩分の取り過ぎに注意  
食塩のとり過ぎは血圧を上昇させ、脳卒中や心臓病などのリスクを高めます。また、食塩は腎結石や骨粗鬆症、胃がんなどの疾患にも関連しているため、減塩に取り組むことは、高血圧の人はもちろん、そうでない人にも重要です。生活習慣病予防のためには1日の食塩摂取量を18歳以上の男性で7.5g未満、女性で6.5g未満とすることが目標とされています。しかし、平成28年度に実施された県民栄養調査によると、県民の平均摂取量は男性10.5g、女性8.8gで、目標値より2.3gもオーバーしています。また同調査によると食塩は、しょうゆ、みそ、塩などの調味料からの摂取が約7割となっており、食料や調味料の使用方法を見直すことで減塩することができ、減塩のポイントを知って、適塩生活を始めましょう！



## 【簡単にできる減塩実践例】

### 麺類のスープは残す

うどん1人前



スープを全部飲む  
5g

3g 減塩

スープを全部残す  
2g

### みそ汁は具たくさんにして、汁は減らす

みそ汁お椀1杯



具の少ないみそ汁  
1.5g

0.3g 減塩

具たくさんみそ汁  
1.2g

### 塩分の少ない調味料を使用する

おひたし



しょうゆ 小さじ1  
0.9g

0.6g 減塩

ポン酢 小さじ1  
0.3g

### しょうゆやソースは「かける」よりも「つける」



とんかつにソースをかける  
大さじ1  
1.0g

0.7g 減塩



とんかつにソースをつける  
小さじ1  
0.3g

## 活動紹介 市食生活改善推進協議会

自分では気をつけているつもりでも、意外と多くの塩分をとっていることがあります。私たちは、地域の皆さんに、適切な塩分量や簡単にできる減塩方法を伝えるため、家庭に訪問し、みそ汁の塩分測定や減塩の普及活動を行っています。普段の食生活を見直すきっかけにいただけたらと思います。



市食生活改善推進協議会  
会長  
岩井登代美さん



その他にもこんな活動をしています。

- 保育園・幼稚園での食育活動  
食育紙芝居の読み聞かせ、食育リーフレットの配布
- 市と協働で料理教室  
ヘルシークッキング、親子ふれあい料理教室
- 健康を守る市民の集いへの参加  
減塩や栄養バランスなどについて普及啓発
- 食育普及活動  
食育の日の普及活動、食育リーフレットの配布

## 楽しく参加・楽しく継続

# フレイル予防講座 「はつらつ元気塾」 開講

この講座のモットーは、「楽しく参加・楽しく継続」です。参加者同士がつながり、人と会うことを楽しんでいただきたいと思います。

今年度は、毎年各地域包括支援センターが開催している「はつらつ元気塾」をリニューアルし、メインの運動講座に、「とき元気プロジェクト」をバックアップしていただく健康運動指導士を講師に迎え、開催します。

問・申 高齢介護課（内線231・232）

内容 ストレッチ、筋力トレーニング、椅子を使った簡単な体操、認知症予防運動、栄養講話、口腔ケア講話など

対象者 土岐市にお住いのおおむね65歳以上の方で、医師から運動の制限をされていない方（血圧の高い方は、医師に教室参加の可否を確認してください。）

※新型コロナウイルス感染症の影響で、延期や中止となる場合があります。

※定員に達した場合は、各会場の所在する地区の方を優先したうえで、抽選となります。

※定員に余裕がある場合は、複数の会場に参加することもできます。

会場と日程（1会場12回コース）

	会場	実施期間	曜日	開催時間
1	鶴里公民館	9月1日～12月1日 (申込締切8月24日)	毎週火曜日	午前 10:00～11:30
2	駄知公民館			午後 1:30～3:00
3	曾木公民館	9月3日～11月19日 (申込締切8月27日)	毎週木曜日	午前 10:00～11:30
4	泉西公民館			午後 1:30～3:00
5	とき陶生苑(駄知町)	10月2日～12月25日 (申込締切9月25日)	毎週金曜日	午前 10:00～11:30
6	泉公民館			午後 1:30～3:00
7	妻木公民館	12月3日～3月4日 (申込締切11月26日)	毎週木曜日	午前 10:00～11:30
8	肥田公民館			午後 1:30～3:00
9	下石公民館	1月5日～3月30日 (申込締切12月21日)	毎週火曜日	午前 10:00～11:30
10	土岐津公民館			午後 1:30～3:00

みなで一緒に楽しく体を動かしましょう！

この教室では、激しい運動は一切行いません。脳・神経系に働きかけ、楽しく体を動かし、生活の質の向上や認知症予防、ロコモティブシンドローム（運動器の障害や衰えで、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態）予防を目的に行います。また、コミュニケーションも重視し、仲間と会う喜びを感じ、楽しく参加し、楽しく継続していただければ幸いです。



はつらつ元気塾講師  
健康運動指導士  
中島健太さん



## 疾病予防・重症化予防



市保健センター  
保健師  
佐々木 英子

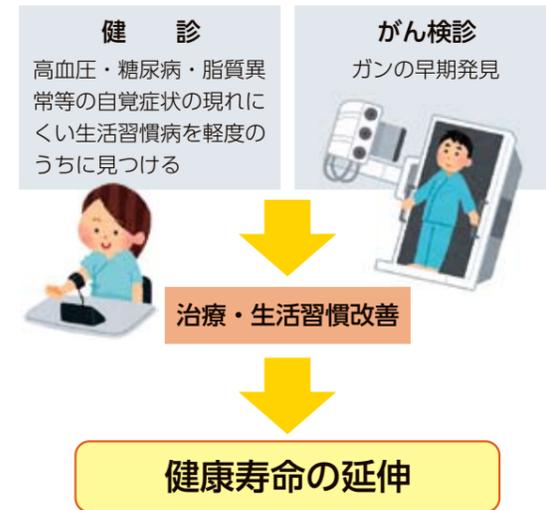
### 毎年の「健診」・「検診」

受けていますか？

血液検査や血圧測定、尿検査などを行う「健診」では、自覚症状が出ていない高血圧や糖尿病などの生活習慣病を発見でき、治療したり生活習慣を改善することで、脳血管疾患や心疾患などの予防につながります。

また、「検診」は特定の疾病や異常の早期発見を目的に行われ、特にがんは検診によって早期発見、早期治療をすることで、治る確率が高くなります。

市では特定健診や各種がん検診を行っています。定期的に職場や地域で健診、検診を受けましょう。そして、健診、検診のどちらも受けた後の行動が健康を守る鍵です。結果に「要受診」や「要精密検査」の項目



があつたら放置せず、必ず医療機関を受診し、詳しい検査や治療を受けましょう。また、治療と並行して生活習慣の見直し、改善をすることも大切です。結果によっては、保健師や管理栄養士による保健指導を受けることができます。案内があつた方は積極的に利用しましょう。

保健センターでは毎月保健師による健康相談を行っています。お気軽にご利用ください。

## 特定健診 人間ドック助成を活用し、身体をチェック

### 特定健診

国民健康保険では、40歳以上の加入者を対象に“メタボリックシンドローム”に着目した生活習慣病予防のための健診と、その結果に基づいた保健指導を行っています。対象者には受診券を7月中旬に郵送しますので確認してください。

また、75歳以上の方は10月1日から「ぎふ・すこやか健診」が始まります。ぜひ受診しましょう。

※受診券が届いていない方は再発行します。市民課保険年金係まで連絡ください。

※郵送する案内に記載のある「みずなみ岩垣産婦人科」は、閉院により受診できませんのでご注意ください。



- 受診期間 7月15日(水)～11月30日(月)
- 受診料 1,000円（今年度40歳になる方は無料）

### 人間ドック

国民健康保険及び後期高齢者医療制度の加入者を対象に、人間ドックの助成（11,000円）を行っています。

今年度は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、胃カメラ検査と肺機能検査を実施しませんのでご了承ください。

また、人間ドックをご希望の方は、受診項目を満たすため特定健診、ぎふ・すこやか健診を受診する必要はありませんのでご注意ください。申込案内を国民健康保険加入者には7月中旬に郵送しますので確認ください。後期高齢者医療加入者には6月下旬に郵送済みですので確認ください。

- 受診期間 令和2年8月～令和3年3月
- 申込期限 令和2年7月31日(金)

問 市民課保険年金係（内線131）