

60歳からの健康づくり

年齢とともに心身の機能は低下しやすくなりますが、毎日の健康管理や生活習慣に気をくばり、「自分の健康は自分で守る」という健康意識を強く持つことが、元気で長生きする秘訣です。

健康を手にするには、多少の努力が必要です。60代からでも遅くありません。

ウォーキングを始めるなど積極的に体を動かす、栄養バランスのとれた食事をゆつくり楽しむ、積極的に社会に参加をしたり、自分なりの楽しみを持つなど、心と体を健康に保つ生活に変えていきましょう。

個人の健康観に基づき、「自分の健康は自分でつくる」という意識・姿勢が大切です。



健康管理・健康で自立した生活が送れる努力をしましょう

60代のがん：受けよう！がん検診

60代はがんによる死亡が多い。こまめに健診を受け、少しでも早くがんの芽を見つけて摘むよう意識することが大切です。

60代の脳卒中：生活習慣で予防を心がける

60代の脳卒中罹患率は、50代の約3倍にもなり、死亡率も高まります。

動脈硬化を引きおこす危険因子を、生活習慣の改善によって減らす努力をしましょう。

60代になると脳卒中の危険因子となる高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの持病がある人も多いので、病気のコントロールを怠らないようにすることも重要です。

60代の心筋梗塞：上手に血圧をコントロール

60代の心筋梗塞罹患率は、50代の約2倍になります。2人に1人は高血圧といわれていますが、高血圧が心筋梗塞の大きな危険因子であることはいうまでもありません。

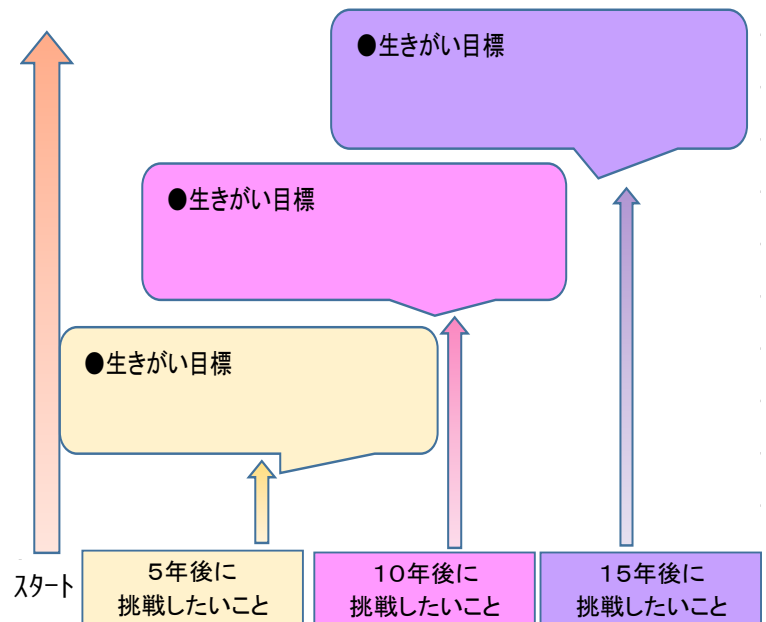
肥満予防や禁煙、ストレスや急激な温度差などに注意を払い、上手に血圧をコントロールして心筋梗塞のリスクを遠ざけましょう。

健康づくりのポイント

- 健康長寿のための食事
- 口の健康を保つ
- 運動
- ストレスをためない

生きがい目標を持ちましょう！

自分のやりがいを見つけ、その目標に向かって計画を立てて実行しましょう！挑戦してみたいこと、やってみたいことを書き出しましょう。



「健康寿命」をのばす秘訣は

運動、栄養、社会参加です。

～ クボタ健康保険組合からのお願い ～

上手な医療とのかかわりをしましょう

かかりつけ医をもちましょう

かかりつけ医をきめれば、普段から相談できるため安心です。他の医療機関の受診が必要な場合は紹介状を書いてもらいましょう。

時間外受診はやめましょう

休日や夜間の受診は余分に医療費がかかります。夜間や休日に受診するときは、翌朝や平日の時間内にかかりつけ医で受診できないか一度考えてみましょう。

お薬手帳を持参しましょう

病院、薬局へ行くときは必ずお薬手帳を持参しましょう。

ジェネリック医薬品を使いましょう

ジェネリック医薬品を使うことで、薬代を減らして医療費を節約できます。調剤薬局の窓口などで相談してみましょう。

はしご受診はやめましょう

同じ病気で次々と医療機関を変える「はしご受診」は、余計な初診料がかかるだけでなく、検査の繰り返しで体にも負担がかかります。

