

健康長寿たより

題字は、昇地 三郎 先生

2011年
[平成23年]

春5月号

[発行]
福岡県後期高齢者
医療広域連合
〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号
(福岡県自治会館9階)
TEL.092651-3111
FAX.092651-3901

<http://www.fukuoka-kouki.jp/>

さあ、始めよう! あなたの「習慣健康法」!

主
な
内
容

健康長寿講演会は今年も続きます…………… ②
(平成23年度スケジュール)

健康長寿マイスターに続け・チャレンジャー募集!…………… ③

しっかり噛んで健康長寿 [福岡県歯科医師会常務理事 福島秀和先生] …………… ④

高い保険料を安くするにはどうしたらいいの?…………… ⑥・⑦

広域連合からのお知らせ …………… ⑧

健康長寿 福 岡 大 会

—健康長寿チャレンジャーのつどい—



[アクロス福岡シンフォニーホールで行われた健康長寿 福岡大会 (平成22年9月28日)]



参加者の声

- 母の教えを百年間ずっと守ってきた素晴らしさ。母のありがたさを思い出して、しみじみ心にしみました。(七十五歳、男性)
- わたしも「健康長寿チャレンジ」になり、先生を目標に「習慣健康法」を続けていこうと思います。(八十七歳、女性)
- 「心こそ大切だ」ということがよくわかりました。先生のように若々しくいられるように新しいことに挑戦してみます。(七十歳、男性)
- 失った歯はもう戻らないけれど、いい義歯を作ろうと思いました。(六十九歳、女性)

平成二十一年九月から始まった健康長寿講演会は、この四月末までに何と三十八回を数えることができました。どの会場も、超満員、立ち見客が出るほどです。

一口三十回噛む、昇地式棒体操、冷水摩擦などお金がかからず、簡単に長く続けられる「習慣健康法」が昇地さんの健康長寿の秘訣。どんな健康法より自身が実践し、実証されているので説得力があるのも納得です。

さあ、今年は、あなたが昇地さんから元気をもらおう番ですよ。



「健康長寿講演会」は、今年も続きます！

しょうち さぶろう

もう、皆さんは昇地三郎さん

104歳

に会いましたか？

平成23年度 健康長寿講演会のスケジュール (3月31日現在)

遠賀町	平成23年	4月17日(日)	13:30	遠賀町中央公民館 大ホール
宮若市	〃	5月25日(水)	11:00	マリーホール宮田
小郡市	〃	5月26日(木)	10:30	小郡市文化会館 大ホール
大任町	〃	9月18日(日)	10:30	OTOレインボーホール
大木町	〃	9月19日(月)	9:30	こっぼ一つとホール
春日市	〃	9月25日(日)	14:15	春日市ふれあい文化センター サンホール
糸島市	〃	10月2日(日)	11:00 (予定)	伊都文化会館(予定)
筑紫野市	〃	10月5日(水)	10:00	筑紫野市文化会館
飯塚市	〃	10月16日(日)	13:00	庄内公民館(サンヒルズ庄内)
大川市	〃	11月27日(日)	13:30	大川市文化センター 大ホール
苅田町	平成24年	3月11日(日)	13:30	苅田町中央公民館
築上町	〃	3月17日(土)	10:00	中央公民館

※お問い合わせは各市町村の後期高齢者医療担当課へ

さあ、今年は、わたしも挑戦します!

合言葉は「習慣健康法」!!



健康長寿チャレンジャーの方へ

おかげさまで7千名もの方にチャレンジ宣言をしていただきました。厚く御礼申し上げます。

健康長寿ダイアリー30ページのアンケートにお答えください。回答いただいた方には「健康長寿ダイアリー 第2版」をお送りします。

健康・長寿を目指して積極的に活動・実践していただく「健康長寿チャレンジャー」を募集しています。

皆さんも「健康長寿マイスター」鼻地三郎さんを目標に、チャレンジ宣言をして長寿を目指しませんか。

- チャレンジ期間はおおむね3年間(2013年度まで)です。
- チャレンジャーには鼻地三郎先生監修の「健康長寿ダイアリー」をプレゼントします。
- 応募方法/「健康長寿だより」に同封している郵便はがきに必要事項を記入のうえ、**50円切手を貼って**郵送してください。



「健康長寿チャレンジャーのつどい」を開催しました

「健康長寿福岡大会ー健康長寿チャレンジャーのつどいー」を平成22年9月28日(火)に開催しました。当日は1,387名の超満員の観客で会場が熱気につつまれました。

健康長寿づくり運動のシンボルである鼻地三郎先生の「健康長寿マイスター」への就任式、記念講演などを行い、世界一元気な百寿者鼻地先生からもらった元気を胸に、皆さん、心なしか背筋がピンと伸びたような一日でした…。



しつかり噛んで健康長寿

福岡県歯科医師会常務理事 福島 秀和



【福島秀和先生プロフィール】
 福岡県介護予防市町村支援委員会
 専門部会委員（口腔機能向上部会）
 福岡県後期高齢者医療検討委員会委員
 福岡県歯科医師会常務理事

噛んで命の泉湧く

御年、百四歳の鼻地さんの健康の秘訣は、三十回噛むことだそうです。よく合った噛める義歯があればこそであり、気おけない「かかりつけ歯科医」もお持ちとのことでした。

よく噛めば、唾液の出がよくなり、口の中が潤って義歯の安定も増しますし、美味しく食べることで、生きる意欲も湧いてきます。

また、唾液には味覚を高め、消化作用を助けたり、病原菌に抵抗する働きもあります。加齢とともに唾液の出も悪くなりますので、極力、よく噛むようにしましょう。

「噛んで命の泉湧く」と覚えましょう。



目標は八〇歳で二〇本

八〇歳で二〇本の歯を目標にした「8020運動」が始まった当初、目標を達成している高齢者（七十五歳以上）の方は一割にも満たない状況でしたが、その後達成された方の割合が増え、最新の調査によると、高齢者の二十三%が達成されていることが分かりました。



今後も増加することが予測されていますが、八〇歳で二〇本無い方も悲観する必要はありません。確かにご自分の歯で食べたほうが美味しいのですが、歯のないところには義歯を補ってあげれば、食事をきちんと摂って栄養を賄うことができます。本来は、「自分の口から食べることができ」ということこそ重要なことなのです。

残った歯を大切に

そのために私たち歯科医師は、なるべく歯を抜かないですむようにアドバイスし、お口の健康のお手伝いをしています。

自分でできることはないのでしょうか。

唯一の方法は、残った歯を大事にすることです。若い頃には歯も沢山あるので、食べることに不自由がないため一本くらい無くなっても構わないということが多かったのではないかと思います。二十本以下になると、残った歯に負担がかかり早期に歯を失うことにつながります。

まずは、歯が抜けたままにしないこと、ムシ歯や歯周病、歯の噛み合わせが良くないなど歯を失う原因となるお口の病気の予防やケアが大事なのです。



噛み合わせが大事です

また、歳を重ねると、それなりに歯もすり減りますし、歯を支えている骨も少なくなつて歯がグラグラ動くようにもなります。

そこに夜間の食いしぼりや歯ぎしりが加わると、歯が耐えきれなくなつて歯が欠けたり、折れたり、グラグラしてきて抜かないといけなくなつたりします。噛み合わせのバランスをとつて「片がみ」にならないように気をつけましょう。

特に、インプラント等を入れている方は残つた歯との調和がとれていることが非常に大事なことです。噛み合わせがあまりに合わない状態が続くと、顎関節という耳の前の関節や筋肉に痛みを引き起こしたり、様々な不定愁訴(ふていしゅうそ)原因が分からない体の不調を訴えたりすることがあり「うつ」等を併発するととてもつらい症状におちいることもありますので注意が必要です。



予防には定期健診を

「磨いているのだけど悪くなる」という声も良く耳にしますが、何が悪いのでしょうか。実は、単に磨いただけでは効果があがらないのです。口腔内カメラで見ると、確かに磨けている部分もあるのですが、歯と歯の間や歯の溝などには磨き残しが沢山あります。白いネバネバした歯垢(プラーク)と云うバイ菌の塊で、歯ぐきに炎症を引き起こします。



また歯垢が古くなると、歯石という硬い塊になります。石というくらいですから、硬くて歯ブラシではとれません。徐々に大きくなり、歯ぐきを圧迫して骨を吸収させ歯がグラグラ動くようになって、歯が抜ける原因となります。歯垢は口腔から喉に落ちて「誤嚥性肺炎(ごえんせいはい)細菌のついた唾液や食べ物などが気管に入ることできる肺炎」を引き起こし、血流に乗って血管をつまらせ、心疾患を引き起こすことも指摘されています。歯垢を取ることで予防であり、歯ブラシの他に歯間ブラシやフロス(糸ようじ)などの補助清掃具を使って磨くようにしましょう。自分で

できることを「セルフケア」と言いますが、自分では磨きにくい場所もありますし、時間が経てば歯石も溜まつていきますので、定期的に歯科医院で歯石を取るのが良いとされています。これを「プロフェッショナルケア」と言い「セルフケア」と組み合わせることで大きな効果をあげることができます。

かかりつけ 歯科医を持ちましょう



不幸にして寝たきりになったり、病気で口から食えることが難しくなつた場合、これまででは、往診をしてもらつたり、相談するのが難しいこともありました。

そのため、福岡県歯科医師会では医師会や訪問歯科衛生士やケアマネジャー等とも連携をとり、「食える」という機能の回復が図れるように、現在、準備を整えているところです。県庁でも在宅医療の環境整備に取り組んで、皆さんの安心を支えるように考えています。

是非、身近に、気軽に相談できる「かかりつけ歯科医」を作りましょう。きっと、あなたの強い味方となりますよ。



にはどうしたらいいの？ になるのが唯一の方法です。

ポイント3：高血圧、循環器系疾患が全体の3割

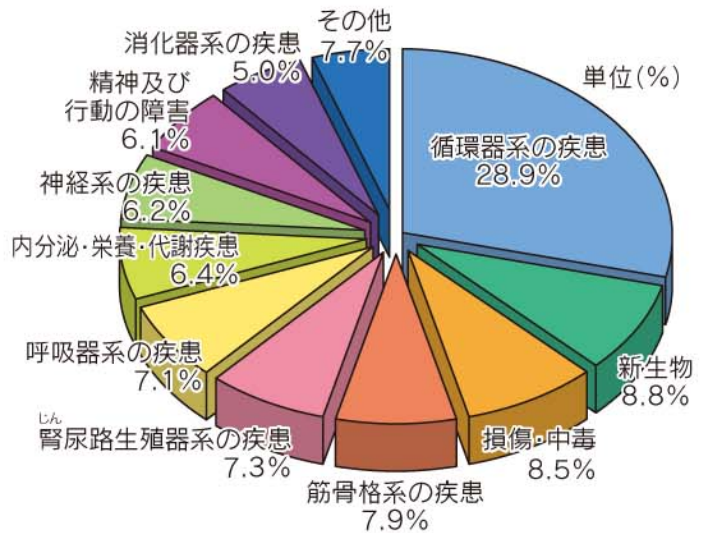
最も医療費が使われているのが高血圧や脳梗塞、心臓病などの循環器系の疾患。医療費全体の3割に上ります。糖尿病性腎症の透析患者や転倒などによる骨折損傷等の増加も最近の傾向です。

最近、運動教室などの介護予防事業に積極的に取り組んでいる篠栗町では高齢者医療費の伸びが低下していますが、運動機能や血液循環の改善が骨折や高血圧等の予防に寄与している可能性があります。

また、加齢に伴う味覚機能の低下により、いつのまにか濃い塩味の食事を取っている可能性があり、これを改善するのも高血圧の管理や予防に効果的です。

疾病分類別費用額の状況【福岡県】

[平成22年5月診療分(入院+入院外 費用総額:41,597,677,932円)]



ポイント4：平均寿命や健康寿命は、全国で下位

福岡県は医療施設数や医師数など医療資源が全国有数の豊かな県です。しかし、残念ながら平均寿命や健康寿命(寝たきりにならないで自立して生活できる年数)は全国下位に甘んじています。一方、医療環境の面では福岡県よりはるかに厳しく医療費も全国最下位の長野県は、全国有数の健康長寿県として知られています。

長野県は50年ほど前までは日本有数の脳卒中多発県でしたが、半世紀にもわたる県民挙げての地道な保健予防活動により健康長寿県となり、平成2年から19年まで18年連続で全国一低い医療費を実現しました。この背景として、保健予防活動のほか高齢者になってもよく働き、学び続ける県民性を指摘する研究者もいます。

私たちの願い健康長寿を実現するために、日頃から運動や栄養に気を配り、タバコや過度の肥満、塩分の取り過ぎを改めるなど健康に良い習慣を身につけ、高血圧や糖尿病等の生活習慣病から身を守りましょう。頭と足腰をきたえ、高血圧や骨折予防にもなりますよ！

●長野県と福岡県との比較(全国順位)

	長野県	福岡県
病院・診療所数/10万人	31位	6位
病床数/10万人	35 #	11 #
医師数/10万人	33 #	5 #
受診率(入院)	46 #	3 #
平均在院日数	45 #	9 #
サプリ栄養剤購入額/世帯※	41 #	1 #
自宅での死亡割合	10 #	44 #
保健師数/10万人	3 #	40 #
65歳以上就業率	1 #	46 #
公民館数/10万人	1 #	39 #
博物館数/10万人	1 #	44 #
図書館数/10万人	3 #	40 #
平均寿命(男性)	1 #	33 #
平均寿命(女性)	3 #	27 #
健康寿命(男性)※※	1 #	41 #
健康寿命(女性)※※	7 #	34 #

詳細は「健康長寿医療計画」のP.26を参照
※の数値は、長野市と福岡市との比較
※※の数値は、栗盛須雅子氏他の研究による

Q 高い保険料を安くする

A それは、皆さんが健康長寿

ポイント1：高齢者(老人)医療費は、8年連続日本一

平成21年度の福岡県の高齢者(老人)医療費は総額で5,953億円、被保険者一人当たりの医療費は111万5千円になり、平成14年から、8年連続の全国第1位となっています。

これは全国平均88万2千円の1.26倍、全国最少の新潟県72万4千円の1.54倍にも上ります。



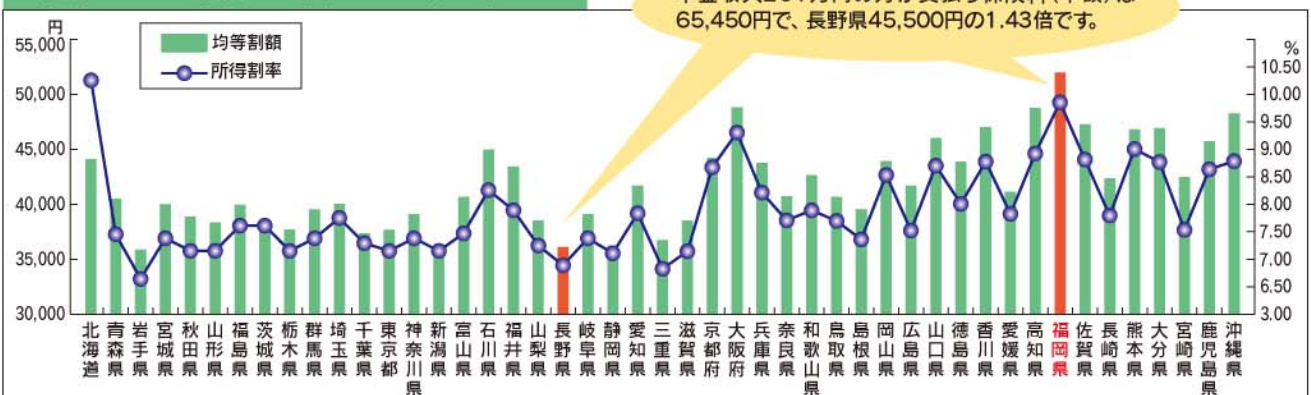
ポイント2：保険料は、一人当たり医療費に比例

後期高齢者医療の保険料は、福岡県が全国で最も高く*、新潟県や長野県の約1.5倍です。これは、私たちが使った医療費の一部を保険料(平成21年度では約6.5%)でまかなう仕組みとなっていることから、医療費を使うほど保険料が高くなるためです。

○福岡県における高齢者医療費の負担の状況(平成21年度)



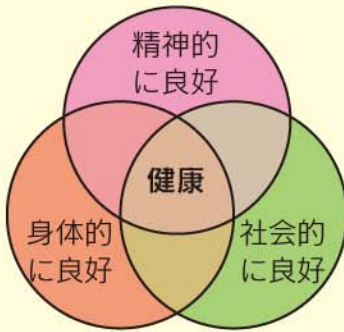
平成22・23年度 全国の保険料の状況



* 均等割が52,213円で全国1位、所得割率が9.87%で全国2位となっています。例えば、年金収入のみの方であれば、332万円以下の方の保険料は全国1位となります。

自らの健康は自らつくる、自ら守る!

■WHOの健康の定義



認知症介護の実践研究を行っている「認知症介護研究・研修東京センター」は認知症高齢者数がこれまでの国推計より一・二倍も多い二七〇万人に上るという試算をまとめました。高齢者の十一人に一人が認知症ということになります。

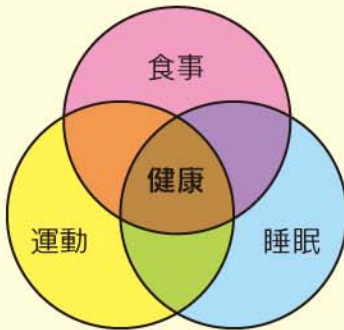
大牟田市や北九州市などは同センターの「認知症でもだいじょうぶ」な町づくりで先進的に取り組んでいることで知られています。

認知症の発症メカニズムや抜本的な治療法はまだ不明されていますが、

心こそ大切なれ

認知症全国二七〇万人時代を迎えて

■健康の3要素



禁煙や食事の改善、適度な運動習慣と休養睡眠、脳に刺激を与える知的な活動に一定の予防効果があるとの研究成果もあるようです。

今年の昇地先生の揮毫は「心こそ大切なれ」でした。健康であること、健康になろうとするには何より精神的に良好で安定していることが大切です。先生の衰えを知らない頭脳と健康長寿は長年の「習慣健康法」の賜物。世界一元気な百寿者が実践で証明した効果をみなさんも自分たちのものにしてみませんか。【編集部】

ホームページを新しくしました!

「自らの健康は自らつくる、自ら守る」を合言葉に、長寿・健康づくりのページを大幅に見直しました。

昇地先生の棒体操や健康長寿福岡大会の動画も見る事ができます。これからも、内容をますます充実させていきますのでどうぞご期待ください。

【編集部】

自らの健康は「自らつくる! 自ら守る!」

- ご存知ですか? ジェネリック医薬品のこと
- ご存知ですか? 私たちの医療費のこと
- 活用していますか? 3か月ごとの「医療費通知」
- ご注意ください! 詐欺があなたを狙っています!
- お問い合わせセンター **092651-3111**

医療を受ける 保険証 保険料
 保険料の試算 健康診査 各種手続き

アドレスは<http://www.fukuoka-kouki.jp/>

振り込め詐欺 多発中!

「医療費を4万円還付します。今日が締切です。」と言ってスーパーなどのATM機を操作させる手口で12件1,217万円の被害がでています(平成21年)。「オレオレ詐欺」や「保険証を預かる」といった手口も依然として数多く発生していますので、みなさんくれぐれもご注意ください。**おかしか**と思ったら

県警相談電話 #9110 へ電話を!

- お オレオレ詐欺
- か 貸します詐欺
- し 支払え詐欺
- か 返します詐欺

