人生100年時代の
健康づくりと介護予防

いきいき手帳

氏名

はじめに

この手帳は、市民の皆さまが年を重ねても、住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らしていただけるよう、こころと体に必要な情報やヒントを盛り込んで作成しました。

日々の変化を書きとめて自己管理に役立てたり、健幸（けんこう）（こころも体も健やかに）に過ごしていくため自分にプラスになる情報を知っていただきたいと思っています。

これから、どんな人生を送りたいですか。やってみたいことはどんなことですか。この先の人生をさらに有意義なものにできるよう、この手帳があなたの一助となりますように。

◆本文中に記載されている基準となる数値は、健康な方を対象としたものです。何らかの疾病で治療されている方は、かかりつけの医療機関の指示に従ってください。

◆宮崎市で実施する講座・教室・相談および施設案内についての情報は変更になることがあります。

◆「市広報みやざき」や宮崎市ホームページを併せてご利用ください。

掲載している情報は、令和６年３月現在のものです。

いきいき手帳は宮崎市ホームページからダウンロードできます

宮崎市　いきいき手帳　検索

もくじ

健康寿命について知ろう
健康寿命を延ばそう！ P.2～

まず読んでみましょう
健康で長生きするために 10のポイント P.6～

チェックしてみましょう
やってみよう！ 自分でできる健康づくり P.14～

健康診査・がん検診を受けましょう P.41～

記録ノートを使ってみましょう
体の状態を記録しましょう P.45～

健康相談 P.48

急病のときは P.49

記入してみませんか
将来への備え P.50～

地域包括支援センターについて P.59～

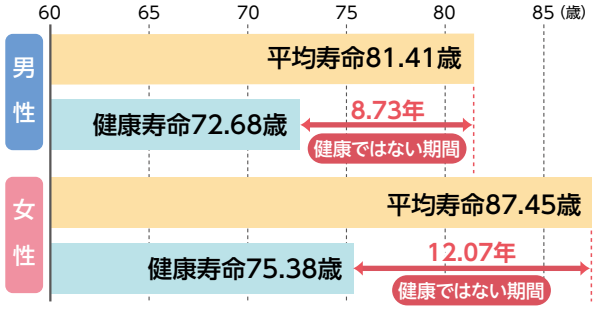
取り組んでみましょう
宮崎いきいき健幸体操について P.62～

健康寿命を延ばそう！

◉ 自立して過ごすために何が問題になるのか？

「健康寿命」と「平均寿命」

❖ 日本は世界でもトップクラスの長寿国ですが、自立して生活できる「健康寿命」の期間と、生まれてから死ぬまでの「平均寿命」の差が問題となっています。

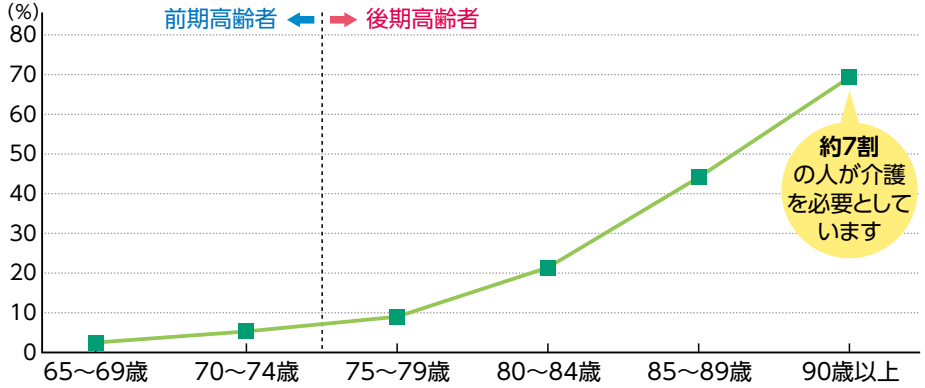


（厚生労働科学研究班資料より）

高齢になるほど介護が必要に

❖ 75歳未満の前期高齢者の時期では、介護を必要とする人は5%程度ですが、後期高齢者となる75歳以上では5歳ごとにほぼ倍増し、90歳以上では約7割の人が介護を必要としています。

宮崎市の年齢別に見た介護保険の介護認定率（令和5年4月）

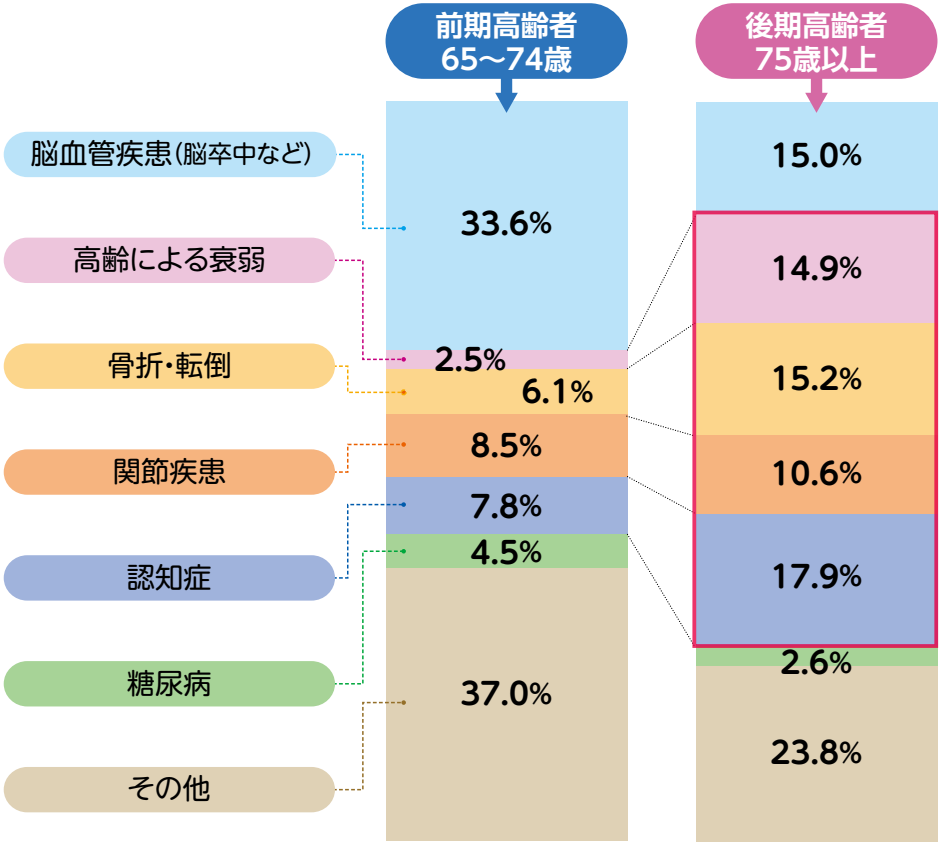


（宮崎市「第９期介護保険事業計画」より）

介護が必要となるおもな原因

❖ 介護が必要となる原因で多いのは、脳血管障害（脳卒中など）です。しかし、年齢を重ねるにつれて、認知症や骨折・転倒、衰弱、関節疾患が増えてきます。これらは、老化や不活発な生活による生活機能の低下によるものです。こうした状態を「フレイル」といいます。

介護が必要となる原因（令和４年）



（厚生労働省「国民生活基礎調査」より）

健康寿命を延ばすには、病気（持病）の重症化防止とフレイル予防が必要です

◉ 健康寿命を延ばし、「人生100年時代」をすこやかに過ごそう

高齢期に気をつけること

❖ 高齢になるほど病気で健康を損なう危険が高まるだけでなく、筋力の衰えなど心身の機能が低下します。いつまでもすこやかに過ごすために、自分にあった備えを始めましょう。

1 生活習慣病

本人の体質や加齢に加え、喫煙や過度の飲酒、食事の偏りなどの生活習慣が影響して発症しやすくなる病気のことです。

生活習慣病の一例

●がん　●脳卒中　●心臓病　など

2 病気（持病）の重症化

加齢とともに生活習慣病などの持病が増えがちですが、重症化して障がいが残ると生活が大きく制限されます。

3 心身の機能低下（フレイル）

フレイルとは、老化にともなって心身の機能や活力が低下した状態です。フレイルの段階で回復に努めないと、要介護状態になるおそれがあります。

宮崎市の現状

宮崎市の生活習慣病の現状を見ると、次の問題点が見えてきます。

その1 ▶糖尿病が多い！

●糖尿病で入院した人の割合（令和2年度）
（糖尿病入院受療率）　→ 全国 6位

●慢性透析患者数（令和3年度）
人口100万人対3,766.3人【全国平均】2,786.5人　→ 全国 4位

（厚生労働省患者調査、（一社）日本透析医学会）

その2 ▶血圧が高め？

●高血圧（収縮期140mmHg以上）の割合（令和2年度）
20.8%　【全国平均】19.0%　→ 全国 18位

その3 ▶心臓や脳の病気が多い

●心臓病などで入院した人の割合（令和2年度）
（高血圧系疾患入院受療率）　→ 全国 12位

●脳卒中で入院した人の割合（令和2年度）
（脳血管疾患入院受療率）　→ 全国 15位

（どちらも厚生労働省患者調査）

宮崎市
観光イメージ
キャラクター
ミッシちゃん
©宮崎市

生活習慣の改善については 14 ページから
健診や検診については 41 ページから

まず読んでみましょう

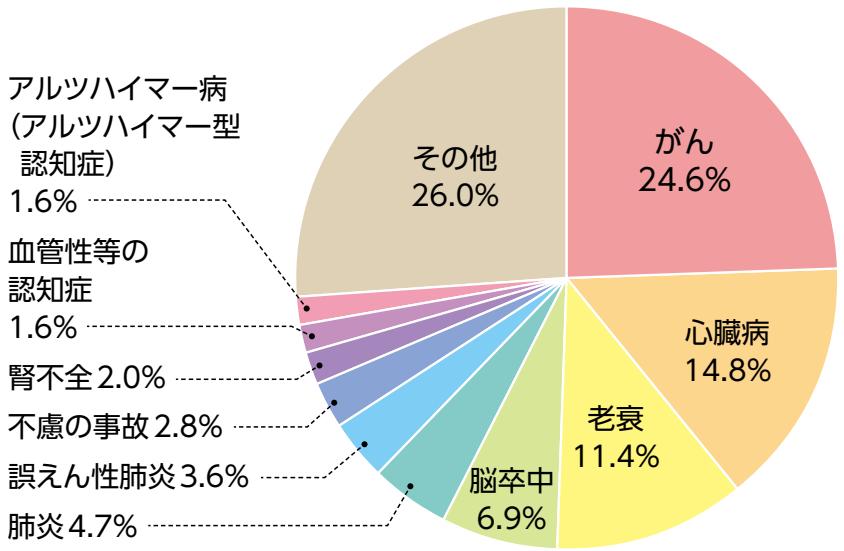
健康で長生きするために10のポイント

◉ 健康づくりのための提言

- 日本人の死因の１位はがんで、４人に１人ががんでなくなっています。また、３ページで紹介したように、介護が必要になる原因は脳卒中などの病気、認知症や骨折・転倒などです。
- そのような病気や心身の衰えを防ぎ、健康寿命を延ばすために、日本を代表する６つの研究所が発表した健康づくりのための提言※のポイントをまとめました。

※「疾患横断的エビデンスに基づく 健康寿命延伸のための提言（第一次）」

日本人の主な死因（令和4年）



（厚生労働省「人口動態統計」より）

ポイント1 日頃から活発な身体活動（運動・家事・仕事）をこころがけましょう

身体活動はさまざまな生活習慣病やうつ病、認知症の予防に役立ちます。また筋力を維持したり強くするだけでなく身体機能の向上や転倒リスクの軽減につながります。

詳しくは23～27ページ〈運動編〉へ

ポイント2 塩分ひかえめ&栄養バランスのとれた食事を自分に合った量とりましょう

高血圧等の生活習慣病の予防・重症化を防ぐために、バランスの良い食事を自分に合った量とることが望ましいと考えられています。

詳しくは18～22ページ〈食事編〉へ

健康づくりのための提言

ポイント3 毎日の歯みがきで口の中を健康に保ちましょう

歯周病を予防する、口の中を清潔に保ち、かむ、飲み込むなどの機能を保つことは、糖尿病や誤えん性肺炎などの病気の予防になります。また、認知機能の低下や筋肉量の減少を防ぎ、生活の質の確保のために重要です。

詳しくは34～36ページ〈お口の健康編〉へ

ポイント4 定期的な健康診断とがん検診を受けましょう

定期的に健診を受けることにより、メタボリックシンドロームや循環器病（心臓病や脳卒中）の発症を防ぐことが期待できます。
定期的に宮崎市などで実施されているがん検診を受けることで、がんによる死亡を減少させることが期待できます。

詳しくは41～44ページ
〈健康診査・がん検診を受けましょう〉へ

ポイント5 人との交流やグループ活動への参加でストレス解消！

人間関係や経済問題などの心理社会的ストレスは、うつ病などを招きます。逆に社会的な支援やグループ活動への参加、友人との交流などの社会関係を保つことは死亡や要介護、認知症などのリスクを減らします。

質の良い睡眠をとることも大事です。8時間以上の長時間睡眠は死亡リスクが増加すると報告されています。

詳しくは28～33ページ
〈交流・社会参加編／ストレス・こころの健康編〉へ

ポイント6 認知症の予防、発症を遅らせるために生活改善をはじめてみませんか?

高齢になるほど、認知症になるリスクは高まります。75歳くらいから増え始め、80～84歳では約4人に1人、85～90歳では約半数が認知症になっています。
年を重ねれば、誰もが認知症になる可能性があります。運動や食事、社会参加などに気をつけることが、認知症の発症を遅らせることに役立ちます。

詳しくは37～40ページ〈認知症予防編〉へ

ポイント7 高齢期は感染症に注意が必要 ワクチン接種や検査を受けましょう

加齢とともに、体力や免疫力が低下していき、感染症にかかるリスクが高まります。日頃から栄養と睡眠を十分にとり、病気に対する抵抗力を高めておきましょう。

▶インフルエンザ、肺炎球菌、帯状疱疹、新型コロナのワクチン接種を検討しましょう。ワクチン接種については、かかりつけ医にご相談ください。

《注意》 インフルエンザおよび肺炎球菌、新型コロナのワクチン接種は公費による一部助成があります。詳しくは市のホームページをご覧ください。その他のワクチンは任意接種のため自費となります。

主な感染症と予防接種について

インフルエンザ

インフルエンザウイルスが原因で起こる感染症です。高齢者に対するワクチン接種により、インフルエンザによる肺炎や入院・死亡リスクが低くなることが報告されています。毎年秋に1回の接種が推奨されており、市では65歳以上の希望者は定額で受けられます。

肺炎球菌感染症

肺炎球菌は肺炎の原因となる細菌です。肺炎以外にも、髄膜炎、敗血症などの病気を引き起こし、命にかかわります。

▶肺炎球菌ワクチンを受けたことがない65歳の方は、定額で1回受けられます。

帯状疱疹

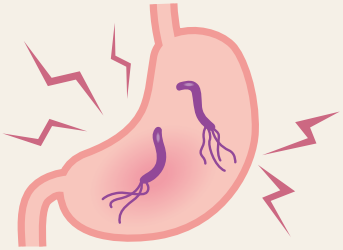
高齢者では毎年60万人が帯状疱疹にかかり、80歳までに約3人に1人が帯状疱疹を経験すると推定されています。主な症状は、体の片側の皮膚に痛みやかゆみを伴う発疹（水疱）があらわれ、やがて激しい痛みを伴うようになります。帯状疱疹自体は完治しても、一部の人々は神経痛に苦しみ、日常的な活動（動作）に支障をきたします。

新型コロナウイルス感染症

高齢者や糖尿病などの基礎疾患のある人は重症化しやすく、また、高齢になるほど重症化のリスクが高まります。重症化すると肺炎を招きます。

肝炎ウイルスおよびピロリ菌の感染検査について

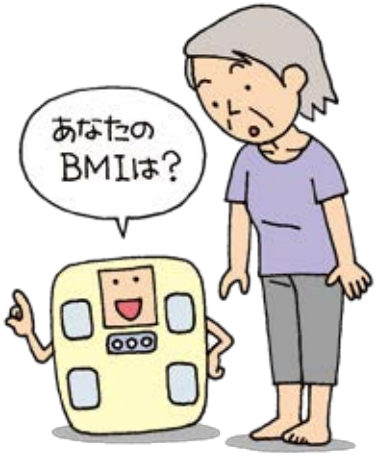
- 肝がんの原因の約80％が肝炎ウイルスといわれています。生涯1度は検診を受け、感染している場合には適切な医療を受けることが大切です。
- ピロリ菌感染は胃がんの最大のリスク要因です。ピロリ菌に感染している場合は、除菌ならびに定期的な胃がん検診の受診が推奨されていますが、除菌の効果などは年齢や持病とも関係しますので、医師とよく相談してご検討ください。



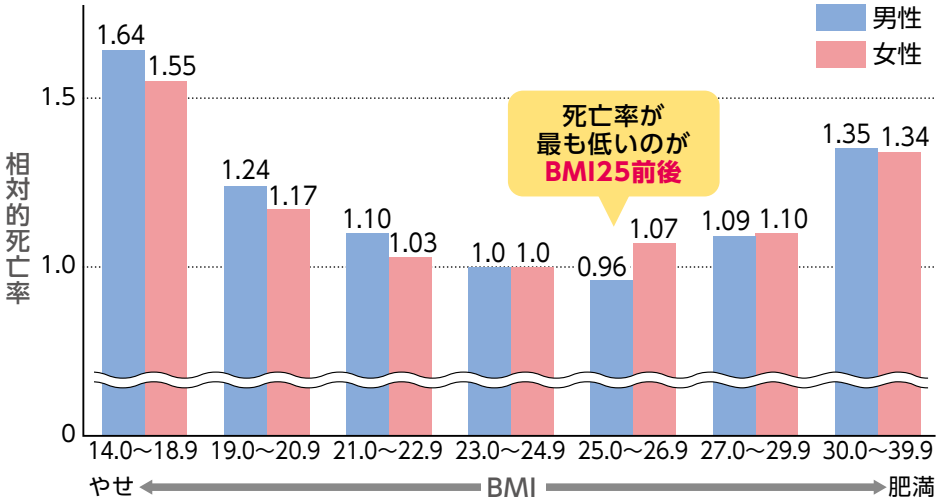
ポイント8 定期的に体重をはかり体重の減少や増加に注意しましょう

太りすぎは、循環器病や糖尿病のリスクを増加させますが、高齢になるほどやせすぎ（低体重）の方が問題となります。ただし高齢期の肥満はひざ痛などに影響します。
フレイルの予防と生活習慣病の予防から、高齢者ではBMI 21.5以上25未満が望ましいとされています（BMIについては46ページ参照）。

※高齢者では身長が低くなる傾向があるためBMIのみで体格を評価できない場合があります。



日本人の体格（BMI）と死亡率



（Sasazuki S, et al. J Epidemiol 2011; 21: 417-430. より）

詳しくは45・46ページ
〈体の状態を記録しましょう〉へ

ポイント9 禁煙をこころがけて受動喫煙にも気をつけましょう

喫煙により、がん、循環器病、高血圧、糖尿病、うつ病、認知機能低下や認知症のリスクが増加します。また、喫煙は慢性閉塞性肺疾患（COPD）の主要なリスクです。
また、受動喫煙（他人のたばこの煙を吸う）により、がん、循環器病、高血圧、糖尿病、呼吸器疾患のリスクが増加します。

ポイント10 お酒は控えて飲むときは適度に楽しみましょう

お酒の飲み過ぎは、がん、循環器病、高血圧、糖尿病、アルコール依存症、認知症のリスクが増加します。また寝酒は早朝覚醒や中途覚醒を増やし、睡眠の質を低下させます。
飲酒量が少ないほど、飲酒によるリスクは少なくなるという報告もあります。

チェックしてみましょう

やってみよう！自分でできる健康づくり

◉ まずは今の自分を知ることからスタート

❖ このチェックリストでは、生活の改善が必要な項目を知ることができます。

基本チェックリスト

内容	No.	質問	回答	
生活 /5	1	バスや電車で１人で外出していますか（自家用車を運転して外出する場合も含む）	□はい	□いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	□はい	□いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	□はい	□いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	□はい	□いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	□はい	□いいえ
運動 /5	6	階段を手すりや壁をつたわらずに昇っていますか	□はい	□いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	□はい	□いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	□はい	□いいえ
	9	この１年間に転んだことはありますか	□はい	□いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	□はい	□いいえ

内容	No.	質問	回答	
栄養 /2	11	６か月間で２～3kg以上の体重減少がありましたか	□はい	□いいえ
	12	BMIが18.5未満ですか BMI＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）	□はい	□いいえ
口腔 /3	13	半年前に比べてかたいものが食べにくくなりましたか	□はい	□いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	□はい	□いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	□はい	□いいえ
閉じこもり予防 /2	16	週に１回以上は外出していますか	□はい	□いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	□はい	□いいえ
認知症予防 /3	18	周りの方から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われますか	□はい	□いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	□はい	□いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	□はい	□いいえ
こころの健康 /5	21	ここ２週間：毎日の生活に充実感がない	□はい	□いいえ
	22	ここ２週間：これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	□はい	□いいえ
	23	ここ２週間：以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	□はい	□いいえ
	24	ここ２週間：自分が役に立つ人間だと思えない	□はい	□いいえ
	25	ここ２週間：わけもなく疲れたような感じがする	□はい	□いいえ

結果は次のページで

● まずは今の自分を知ることからスタート ●

❖ 各項目ごとに、赤字についたチェックの数を記入しましょう。結果について心配がある場合は、お近くの地域包括支援センターに手帳をお持ちいただくと、専門の職員からアドバイスがもらえます。

生活

／5

自立して生活ができていますか？

No.1～5に当てはまる項目がある人

※またはNo.1～20に当てはまる項目が10以上ある人

これまでできていたことができなくなった項目が増えてきた場合は、心身の機能が少し弱っている状態です。今なら回復可能ですが、このまま衰えると介護が必要な状態になるおそれがあります。積極的に活動したり、食事の内容を見直すなど、健康づくり全般に取り組みましょう。

運動

／5

体の動きやすさはどうですか？

No.6～10で3項目以上に当てはまる人

散歩や簡単にできる運動など、できることから取り組みましょう。家事や仕事も運動になります。続けることで体は元気になってきます。

改善のヒント
23～31ページ
〈運動編／交流・社会参加編〉
62～65ページ
〈宮崎いきいき健幸体操〉

栄養

／2

栄養はしっかりとっていますか？

No.11・12にすべて当てはまる人

高齢になると、活動量が減ることなどから、エネルギーやたんぱく質の摂取が少なくなりがちです。また、食欲不振や嗜好の偏りによって、低栄養になることもあります。バランスのよい栄養摂取をこころがけましょう。

改善のヒント 18～22ページ〈食事編〉

口腔

／3

歯とお口の健康はどうですか？

No.13～15の2項目以上に当てはまる人

口の働きには「かみ砕く」「飲み込む」「唾液を分泌する」「言葉を発する」などの基本的な働きがあります。また、強い力を出すときはかみしめる力、全身の運動にも深く関わってきます。口の働きが低下すると、食事や他人とのコミュニケーションに影響を及ぼします。定期的に歯科健診を受け、お口の体操等にも取り組みましょう。

改善のヒント 34～36ページ〈お口の健康編〉

閉じこもり予防

／2

認知症予防

／3

こころの健康

／5

もの忘れやこころの健康はいかがですか？

No.16に当てはまる人
No.18～20のいずれかに当てはまる人
No.21～25の2項目以上に当てはまる人

閉じこもり・もの忘れ・うつ傾向にある人は、身近な人に相談したり、専門家の助言を参考にしましょう。

改善のヒント
28～33ページ〈交流・社会参加編、ストレス・こころの健康編〉
37～40ページ〈認知症予防編〉

◉ 1日3食、バランスよくしっかり食べましょう

❖ 主食・主菜・副菜がそろった食事をとることが基本です。

主菜
魚や肉、卵、大豆・大豆製品などのたんぱく質を多く含んだ料理

主食
炭水化物が豊富なごはん、パン、めん類など

副菜
野菜、きのこ、海藻を使ったビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ彩りのよい料理

その他
汁物、飲み物、牛乳・乳製品、果物など

※食事と一緒に、水分補給をこころがけましょう。

規則正しい食事で適正な体重をこころがけましょう

高齢期は、自分ではきちんと食事をとっているつもりでも、量が足りていないことも。定期的に体重を確認することが大切です。

- 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がある
- BMIが18.5未満

低栄養はフレイルの要因の1つ

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

肥満	普通	やせ
25以上	25未満〜18.5	18.5未満

食事の支度を楽にするヒント

- 手作り以外にも、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。
- 「配食弁当」は、主食・主菜・副菜がそろった食事を手軽にとることができます。

◉ エネルギー・たんぱく質をプラスしてフレイル予防！

❖ 女性は1日に50g、男性は60g程度がフレイル予防に必要なたんぱく質の推奨量とされています。

エネルギー・たんぱく質をプラス
毎食20〜30gが目安です

→ ◆筋肉が衰えにくくなる
◆内臓の機能が保たれる

→ ◆免疫機能が保たれる
いきいきと楽しい暮らし

	不足気味な食事		プラスした食事
朝食	トースト　コーヒー	＋ハム1枚、卵1個 ＋野菜	ハムエッグ
昼食	お茶　かけうどん	＋油揚げ、冷凍野菜 ＋とり肉1/2枚	肉入りきつねうどん
夕食	かぼちゃの煮物　鮭の塩焼き　ごはん　みそ汁	＋豆腐1/3丁 ＋ひき肉 ＋豚バラ肉2枚	かぼちゃのそぼろ煮　豚汁
間食	せんべい	→	牛乳100mL　みかん1個　ヨーグルト

※食事に制限がある方は、医師の指示に従いましょう。

◉ 栄養バランスをチェック

1日あたり7種類以上が目標です

- 食べた食品に〇をつけましょう。
- 〇の数が多いほど、バランスの良い食事になります。

	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目
主食							
肉							
魚							
卵							
大豆製品							
野菜 緑黄色野菜を意識して食べましょう							
海藻きのこ							
イモ類							
果物							
牛乳乳製品							
油							

◉ 気をつけよう！ 塩分のとり過ぎ

- 塩分（食塩）は体には欠かせないミネラルですが、とり過ぎると体に負担がかかります。
- また、高血圧になると心臓や脳の病気を引き起こしやすくなるため注意が必要です。

目標

健康な人▶男性：7.5g/日未満
女性：6.5g/日未満
（厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

高血圧の人▶6.0g/日未満
（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」）

実際の摂取量

男性：10.9g/日　女性：9.3g/日
（厚生労働省「国民健康・栄養調査（令和元年）」）

目標と比べ、1日あたり平均**約3～4g多く**塩分をとっています

減塩のポイント

- めん類の汁は残す。
- しょう油やソースは「かける」より「つける」。
- 漬物など塩分の多いものは食べる量を減らす。
- みそ汁は1日に1回程度にして具だくさんに。
- お酢で味をつけたり、減塩の調味料を使うなどの工夫を。

◉ 宮崎市食生活改善推進員をご存じですか？

「食」で健康づくりの輪を広げます！

❖ 宮崎市食生活改善推進員は、より良い食生活の普及や食育推進のために、地域に密着したボランティア活動を行っています。

男性のための料理教室

自らの健康に気を配り、元気に暮らすことができるように、ご飯を炊く、だしをとるなど、基本的な料理のコツを伝えています。

参加者の声
- やればできる！
- 家族に作ってみよう
- 料理は楽しいものだな

シニアカフェ（高齢者のための低栄養予防講座）

5～10人くらいの小さなグループで、公民館や自治会館、または自宅などで、食事に関する話、脳トレ、軽い運動などを行いながら、お茶会を開催します。

参加者の声
- 食事の大切さを意識して暮らします

❖ **出前教室などの希望がありましたら、事務局までお問い合わせください**

問い合わせ先： 健康支援課 29-5286

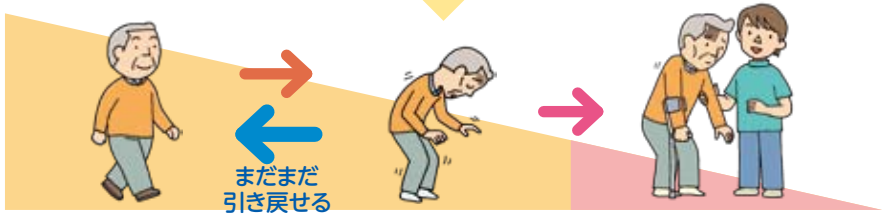
受付時間： 午前8時30分～午後5時15分　月～金曜日（祝日を除く）

◉ こまめに体を動かして、こころも体も元気に

不活発な生活が招く心身の機能の衰え「フレイル」

❖ 高齢になるほど、体を動かさないと筋力が衰えますが、その結果生活が不活発になり、食欲も落ち、心身の機能が衰えて、フレイル状態になりやすくなります。

「フレイル」とは要介護に近い状態です！



外出が減る → 体を動かす機会が減る → 筋力低下、体重減少、お口の働きが弱る→栄養をとれなくなる → フレイル

早めに気づいて回復に取り組むことが、「フレイル予防」につながります。

生活の中で体を動かし、運動習慣を持つことが大切です。

24ページの運動量を目安に、できるものから取り組みましょう。

1. 買い物、料理、洗濯、掃除などの家事で積極的に体を動かしましょう。
2. 座っていたり、寝転んでいたりする時間を減らしましょう。
3. 歩く時間をいまより10分多くしましょう。

運動で健康づくり・フレイル予防

歩く機会を増やそう

高齢者は、歩行またはそれと同程度以上の身体活動を毎日40分以上（歩行の目標は1日6,000歩）行いましょう。

ほかの運動も習慣に

ラジオ体操やいきいき健幸体操(62～65ページ)などで複合的な運動ができます。

骨を強くする食生活を

食事も骨と筋肉を丈夫にするために大切です。乳製品や魚、肉などをしっかり食べることを習慣にしましょう。

転倒・骨折、ひざの痛みなどから介護が必要に

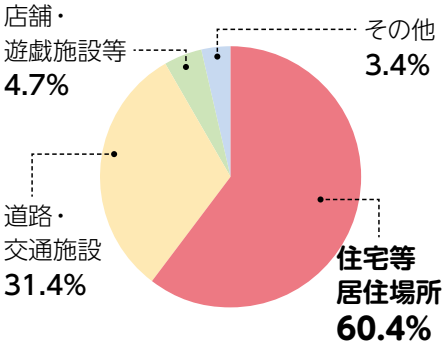
転倒・骨折や関節疾患などをきっかけとして体の機能が低下し、それが原因となり要介護状態となるケースも少なくありません。

転倒・骨折を防ぎましょう

家庭内で多発、「転ぶ」「落ちる」事故

- 高齢になるほど足腰が弱り、バランス能力が衰えるため、住居内でつまずいて転倒したり、階段から落ちたりしやすくなります。
- 高齢者の事故の最多は居住空間での転倒で、その多くが「居室・寝室」で発生しています。

転倒事故が起こった場所
（65歳以上／総数53,675人）



（東京消防庁（令和３年中））

住まいを見直そう

本来、安全であるべき生活の場に危険は潜んでいます。家庭内の危険な箇所を改善し、事故を未然に防ぎましょう。

生活空間の改善例

階段・廊下
- ◉手すりをつける
- ◉階段のへりにすべり止めをつける
- ◉足元を照らす照明をつける
- ◉部屋の入り口に段差解消スロープなどを設け、段差をなくす

浴室
- ◉手すりをつける
- ◉すのこを敷き、入り口の段差をなくす
- ◉浴槽にすべり止めマットを敷く

トイレ
- ◉手すりをつける
- ◉照明を明るくする

居間
- ◉じゅうたんのへりを固定する
- ◉電気器具のコードはテープなどで固定する
- ◉床に物を放置しない

寝室
- ◉手が届く範囲に照明スイッチやスタンドを設ける
- ◉トイレへの通路に照明をつける

玄関
- ◉踏み台を設置する
- ◉手すりをつける
- ◉マットはすべらないようにテープなどで固定するか、できるだけ敷かない。

「健幸運動教室」に参加してみましょう

❖ 宮崎市では、地域の仲間と一緒に楽しく運動をすることで、健康の維持増進や参加者同士のふれあいにつながるなど、心身ともに「健幸（けんこう）」であり続けることを狙いとし、「健幸運動教室」を開催しています。

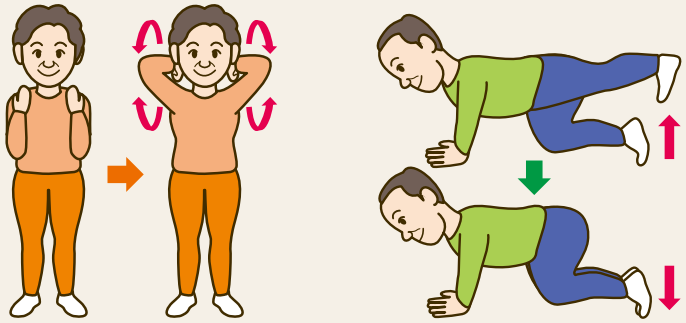
健幸運動教室

対　　象：おおむね65歳以上の方
開催場所：地域の自治公民館や体育館等

※詳しくは市ホームページをご参照ください。

健幸運動教室では「宮崎いきいき健幸体操」に取り組むことができます

- 介護予防を目的として、宮崎県立看護大学と宮崎市が共同で開発した体操です。
- 加齢によって低下する筋力や柔軟性、バランス感覚を維持・向上させることがねらいで、自宅でも気軽に行えます。



プログラムの一部を62～65ページに掲載しています。

高齢期に起こりやすい尿のトラブル

「尿もれ」は誰にでも起こる症状

❖ 笑ったときやくしゃみをしたとき、重いものを持ったときなど、またトイレに行く途中で我慢しきれずに、つい尿がもれてしまうことはありませんか？

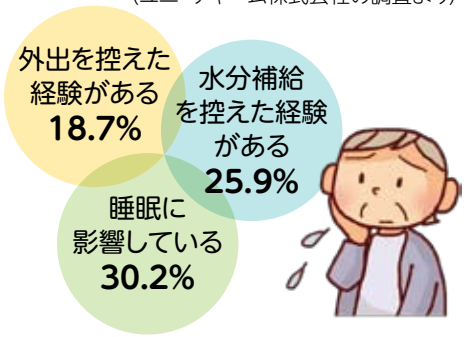
尿もれの問題は外出などの機会が少なくなること

❖ 尿もれで心配なのは、尿もれそのものよりも、それを気にして外出しなくなったり、夜眠れなくなったり、水分を控えたりすることです。

❖ とくに家に閉じこもりがちになると、楽しみが減るなど生活の質が下がるだけでなく、心身の機能や生活の機能が衰え、将来の寝たきりなどにつながるおそれもあります。

排尿トラブルの影響例

（ユニ・チャーム株式会社の調査より）



睡眠のトラブルは心身を弱らせ、水分不足は脱水症状や熱中症、脳卒中などのリスクを高めます。

尿もれ予防体操

- あおむけになるか、イスに座って姿勢を正し、両足を肩幅程度に開きます。①と②の運動を各10回、1日2～3セットを目安に行います。

❶尿道・肛門（女性は膣も）の筋肉を胃の方へ引き上げるように短く2～3秒「ギュッ」としめる→ゆるめる動きを行う。

❷尿道・肛門（女性は膣も）の筋肉を胃の方へ引き上げるように「ギューッ」と長く8～10秒しめて、10秒ほどゆるめる。

◉「きょういく」「きょうよう」で心身を活性化

「きょう○○へ行こう」「きょう用事がある」

- 買い物やお仕事、散歩など、外出の機会を増やすと、人との交流や社会とのつながりが生まれ、心身の機能を使うことになります。
- これらは「社会参加」と総称されますが、運動や栄養などすべての要素を含むため、最も重要な活動です。
- 何かしらの用事をつくって、1日に1度は外出しましょう。

人とのつながりを大切に

- 人や社会とのつながりは、健康を支える大きな要素です。健康長寿に役立つ要素を調べた研究から、人とのつながりが何よりもフレイルの危険度を減らすことがわかっています。

働きたいシニアへ仕事を紹介しています

ハローワーク宮崎

❶生涯現役支援窓口

おおむね60歳以上の方の専門窓口です。就労・生活アドバイザー等による就労支援を予約制で行っています。

❷人材確保対策コーナー（福祉分野支援窓口）

福祉の仕事に興味がある方向けの職業相談窓口で、年齢、経験、資格は不問です。

電話番号：23-2245（部門コード／41＃）

宮崎市シルバー人材センター

宮崎市在住の60歳以上の方を対象に、シニアに適した仕事を企業・家庭・公共団体等から引き受け、提供します。
入会には、入会説明会への参加、年会費が必要です。

電話番号：25-1430

◉通いの場を増やしましょう

- 「通いの場」とは、地域の住民同士が気軽に集い、一緒にさまざまな活動を楽しみ、ふれあいを通して「生きがいづくり」「仲間づくり」の輪を広げる場所を指します。

通いの場の例
- 地域の運動教室や生涯学習
- サロン活動
- 趣味の集まり　など

あなたに合った通いの場は？

いつまでも健康な体を維持したい → **地域の運動教室などに参加**
市では健幸運動教室を開催しています（26ページ参照）。それらに参加するほか、ラジオ体操や太極拳などの体操の集い、老人クラブ、民間のスポーツ施設やダンス教室、テニスサークル、登山・ハイキングの集いなど、自分に合ったものを探してみましょう。

誰かの役に立ちたい・地域に貢献したい → **地域活動やボランティアに参加**
〇子どもたちの見守りや交通ボランティア
〇公園などの清掃や緑化 など
〈相談先〉市の窓口や社会福祉協議会
シルバー人材センター

学びたい・同じ趣味の人と交流したい → **生涯学習教室や趣味の集まりに参加**
市ではさまざまな学びの場や趣味の場（公民館講座は30ページ参照）を提供したり、支援したりしています。各地区交流センターや市の窓口にご相談ください。

少しでいいから働きたい → **シルバー人材センターなどに相談**
シルバー人材センターでは、地域でのさまざまな仕事を紹介しています。また、これまでに培った知識や技能を活かして、起業やNPO法人などを立ち上げたり、ボランティアとして地域支援に貢献する方も増えています。

◉ 生涯学習（公民館講座）のご案内

❖ 中央公民館と交流センターでは、新たな学びへのきっかけづくりや仲間づくり、地域づくりにつながることを目的として、公民館講座を開設しています。

対　　象：子どもから高齢者までの幅広い世代
内　　容：料理などの趣味の講座、パソコン講座、地域づくりの講座など
開設期間：前期▶５月～　後期▶９月～
申し込み：オンラインまたは往復はがき

各講座の詳しい内容・申込方法について

①公民館講座情報紙「まなぶど!」を見る

※自治会を通じて配布、各公共施設に設置しています。

「まなぶど!」データ版を見る

②講座を開催する各公民館や交流センターへ電話でお問い合わせ

中央公民館・交流センターの情報を見る

問い合わせ先：生涯学習課 85-1834

「学び始めるのに遅すぎるということはない」という本居宣長の言葉もあります。ぜひ新たな学びを!

◉ その他公共サービスのご案内

敬老バス

❖ 高齢者の外出を促進し、社会参加、生きがいづくり、健康づくりにつなげるため、敬老バス事業を行っています。

市HP

問い合わせ先：福祉総務課 21-1754

老人福祉センター　など

❖ 趣味活動やレクリエーションを通じて、高齢者の生きがいを支援することを目的として、老人福祉センターや高齢者ふれあい室などの生きがい支援施設を設置しています。

施設一覧

施設名	所在地	電話番号
宮崎市北部老人福祉センター	神宮東１丁目２番27号	29-4893
宮崎市南部老人福祉センター	大字恒久5124番地	51-6007
宮崎市赤江老人福祉センター	大字本郷南方2487番地４	56-9371
宮崎市住吉老人いこいの家	大字広原1066番地	39-4137
宮崎市古城老人いこいの家	古城町孫太郎2494番地	54-1650
高岡老人福祉館「百寿荘」	高岡町小山田2543番地９	82-0535
内海やっこ荘	大字内海2169番地１	67-0710
大塚台地域福祉コミュニティセンター	大塚台西２丁目19番地１	48-2885

※高齢者ふれあい室は、市のホームページに掲載しています。

問い合わせ先：福祉総務課 21-1754

さんさんクラブ（老人クラブ）

❖ さんさんクラブは地域を基盤とする高齢者の自主組織です。おおむね60歳以上の方々が、仲間づくりを通して生きがいと健康づくりなどに取り組んでいます。

さんさんクラブ宮崎市HP

問い合わせ先：さんさんクラブ宮崎市 61-9970

◉ 高齢期のこころの変化に注意しましょう

こころが疲れていませんか

❖ 年齢を重ねると、さまざまな要因で気持ちが落ち込み、こころに不調をきたしやすくなります。こころの不調を放置すると、「閉じこもり」や「うつ」につながる可能性もあります。

❖「疲れやすい」「意欲がわかない」など、いつもと違う感覚は、もしかしたらこころが疲れているサインかもしれません。

それってこころが疲れているサインかも

□憂うつな気分で意欲がわかない。
□これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
□出かけるのがおっくうだ。
□眠れない、朝方目が覚めてしまう。
など

自分や身近な人に
気になる症状がみられた時は……

◉周りの人に自分の気持ちを話してみましょう。
◉頑張りすぎは禁物！ しっかり休養を取りましょう。
◉かかりつけ医や心療内科・精神科など医療機関を受診しましょう。

◉「こころの健康」に関するご案内

こころの電話帳 －宮崎市版－

さまざまな悩みの相談窓口をまとめた「こころの電話帳－宮崎市版－」を市ホームページに掲載しています。ひとりで悩まないで、ご相談ください。

こころの健康相談

こころの健康に関する悩みや問題を抱える方、またそのご家族・支援者の方を対象に、精神科医がご相談に応じます。

日　程：木曜日、月1～2回
時　間：午後1時30分、午後2時30分、午後3時30分（各50分）
場　所：宮崎市保健所3階　個別相談室
相談料：無料、予約制（1日3組）

★宮崎市内在住の方が対象です。
★現在精神科に通院されている方は、主治医にご相談ください。

市民向けゲートキーパー養成講座

悩んでいる方や、話をしたくてもできない方のこころに寄り添いながら、話を聴くことのできる技術を学ぶ講座です。

参加費：無料
★市広報、市ホームページにて募集します。

問い合わせ先：健康支援課 29-5286

その悩み、
だれかに話してみませんか？

お口の健康を守るポイント

歯みがきで口の中を清潔に

- 歯を失う主な原因は、歯周病とむし歯です。どちらも毎日の歯みがきである程度予防できます。
- 毎食後と寝る前の歯みがきで、お口を清潔に保ちましょう。

全身の健康に影響する歯周病

- 歯周病になると、歯ぐきから歯周病菌や、歯周病菌が出す炎症性物質が血液を介して全身に運ばれ、認知症や心臓病、脳卒中等の様々な病気を引き起こします。

お口の状態と関係する誤えん性肺炎

- 老化などで飲み込む力（嚥下機能）が弱くなると、口腔内の細菌や食べかすなどが誤って気管に入りやすくなり、誤えん性肺炎を引き起こすことがあります。口の中を清潔にし、口腔体操などで口の機能を保つことが、誤えん性肺炎の予防になります。

定期的な歯科健診を

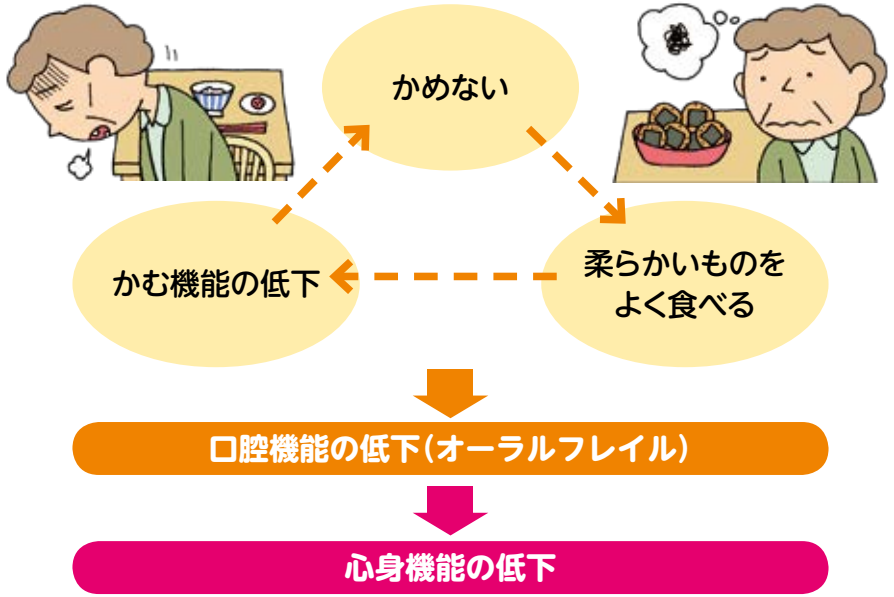
- お口の衰えは自覚症状がないまま進行しているおそれがあります。かかりつけの歯科医院を持ち、定期的に歯科健診を受けることで、歯とお口の状態を確認してもらうことが大切です。

お得な歯科健診のご案内

- **65歳と70歳の方→歯科健康診査**
  問い合わせ先：健康支援課 29-5286
- **76歳と81歳の方→いきいき歯つらつ健診**
  問い合わせ先：宮崎県後期高齢者医療広域連合 62-0921

お口の衰え（オーラルフレイル）を防ぎましょう

お口の衰えを放っておくと心身機能の低下につながるおそれがあります



（参考：東京都健康長寿医療センター 平野広彦 作図）

「カムカム調理」でかむ力を守りましょう！

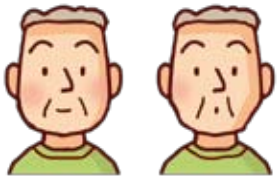
食材の使い方や切り方、加熱時間を変えるなど、調理法を工夫することでかむ力を守りましょう。

1. かたい食材を使う
2. 材料を大きく切る
3. 加熱時間を短めにする
4. ごはんをかために炊く

お口の衰えを防ぐために

口腔体操

- 口を閉じたまま、ほおをふくらませたり、すぼめたりします。



- 口を大きく開けて、舌を出したり、引っ込めたりします。

- 舌を出して、上下左右に動かします。

- 口を閉じて、口のなかで舌を上下左右に動かします。

パタカラ体操

- 「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べ物をのどの奥まで運ぶ筋肉をきたえます。
- 「パ」「パ」「パ」「タ」「タ」「タ」……など同じ発音をくり返したり、「パ」「タ」「カ」「ラ」をくり返したりなど、工夫してみましょう。

だ液腺マッサージ

❶耳下腺（じかせん）

- 親指以外の指をほおにあて、上の奥歯に沿わせる要領で後方から前方に回します。（10回）

❷顎下腺（がっかせん）

- 耳の下からあごの下まで5か所くらいにわけ、後方から順番に親指で押します。（10回）

❸舌下腺（ぜっかせん）

- 両手の親指をそろえ、あごの下から突きあげるようにゆっくりと押します。（10回）

認知症について正しい理解を

- 認知症とは、いったん発達した知能が、脳や体の病気によって、普段の社会生活に支障をきたすまで低下した状態のことです。
- 一時的にではなく、継続して記憶力や見当識（時間、場所、人を識別できること）、判断力、計画力などに障がいがみられます。
- 認知症は誰でもかかる可能性はありますが、運動したり、食事に気をつけたり、知的な活動をしたりすることが、認知症の発症を遅らせたり、進行を緩やかにすることに役立ちます。
- 早期発見と適切な治療で症状を軽減することが期待できます。
- 認知症になっても、その人らしい生活を送るためには、周囲の支えが必要です。

気づきのサイン

- 今までに楽しかったことへの意欲がなくなった
- 最近の出来事が思い出せない
- 作業の手順がわからなくなる
- 同じ質問を何度もする
- 物を置き忘れる
- 簡単な計算ができなくなった

気になる点があったら、歳のせいと思わずに専門医や地域包括支援センター（59～61ページ）などに相談しましょう。

◉ 認知症を予防し、発症を遅らせる生活習慣のポイント

元気なうちから対策を

❖ 元気なうちから、生活習慣の見直しを行い、継続的に実践していくことが認知機能の維持や認知機能の低下を緩やかにすることに役立ちます！

バランスの良い食事をこころがけましょう

主食、主菜、副菜のバランスのとれた食事をとりましょう。

適度な運動をしましょう

ウォーキングなどの適度な有酸素運動を行いましょう。

生活習慣病等の予防、体調管理を

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を予防する生活改善や適切な治療、定期的な「けんしん」を受けて体調管理をしましょう。

社会参加や趣味を楽しみましょう

社会参加、社会交流が少ないことが認知症の発症リスクを高めるとされています。「通いの場」に参加したり、趣味活動を通して社会との接点をもち、人との絆を大切にしましょう。

（WHO（世界保健機関）「認知機能低下および認知症リスク低減のガイドライン」より認知症予防のために推奨される12項目をもとに作成）

◉ 認知症は早期治療も大切です

病院で早めの受診や治療をすることで得られる3つのメリット

メリット1：治る病気や一時的な症状の場合があります

❖ 正常圧水頭症、慢性硬膜下血腫、甲状腺機能低下症など、早く診断を受けて治療をすれば症状が改善する場合があります。

メリット2：進行を遅らせることができる場合があります

❖ 認知症を早期に診断し、早い時期から薬を飲んだり、周囲が本人の気持ちに配慮した適切な関わりをすることで、症状の進行を遅らせることができる場合があります。

メリット3：自分で今後の見通しを立て備えることができます

❖ 症状が軽いうちに自分が考えている気持ちや今後の生活の希望を家族に伝えたり、必要な制度やサービスを事前に調べるなど、認知症でも地域で生活するための準備を行うことができます。

認知症になっているのではないかと感じたら…

★認知症と感じる発言や行動をノートやメモに残しておきましょう。
★相談しやすい家族や親族、友人、知人等に相談してみましょう。
★日頃から自分の健康状態を知っている主治医や認知症の診断を行う専門医に相談してみましょう。

認知症になっても

- 年を重ねれば誰もが、認知症になる可能性があります。認知症になっても、急に何かが変わったり、何も分からなくなるわけではありません。
- 認知症があっても認知症の症状や特性を正しく理解し、ちょっとした工夫や気遣いがあることで安心してその人らしい暮らしを続けることができます。

こんな接し方をこころがけましょう

基本姿勢

認知症の人への対応の心得　3つの「ない」

❶驚かせない　❷急がせない　❸自尊心を傷つけない

具体的な対応のポイント

- 相手の目と自分の目の高さをあわせて会話しましょう。
- 相手の反応を見ながら、自然な笑顔で声をかけましょう。
- 気持ちによりそい、相手を尊重した声かけをしましょう。
- 相手の言葉に耳を傾けてゆっくり対応しましょう。
- スキンシップを大切にしましょう。
- できることをひとつずつやってもらいましょう。

地域での見守りはこちらもこころがけましょう！

- ▶さりげなく様子を見守り、支援できる機会をさぐりましょう。
- ▶背後から声をかけないようにしましょう。

健康診査・がん検診を受けましょう

健診は体の状態を知るチャンス

健診で体の状態を知り、生活改善に活かしましょう！

- 健診を受ける目的は、早い段階で体からのSOSに気付き、生活改善等で対処することです。健診を受けたあとは、必ず経年で結果を確認し、生活を振り返る習慣をつけましょう。

宮崎県作成
「生活習慣病クイズ」

治療中の方も主治医に相談を！

治療の一環として受ける検査と年１回の健診とは目的が異なります。
問診票により、自分の生活を振り返ることで、改善に取り組むきっかけにもなります。治療中の方も、健診をうまく活用しましょう。

健診は受けたあとが大事です！

市内には６か所の保健センターがあり、保健師などの専門スタッフがいます。各保健センターで健康相談も実施しています。
健診結果の見方や食事など気になることがあれば、お気軽にご相談ください（48ページ参照）。

◉ 特定健康診査・後期高齢者健康診査

❖ 対象者には、５月末に宮崎市から健康診査受診券を送付しています。詳しくは受診券または市ホームページをご覧ください。

健診名	内　容	対象者	自己負担金
特定健康診査	身長・体重計測 血圧測定 尿検査 血液検査 （脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血） 診察 ●特定健診は医師の判断等に基づき、心電図・眼底検査あり。 ●後期高齢者健診は医師の判断等に基づき、心電図検査あり。	35歳以上の宮崎市国民健康保険加入者 ※各保険者で実施する健診です。社会保険など宮崎市国保以外の方は、加入している保険者にお問い合わせください。	無料
後期高齢者健康診査		宮崎県後期高齢者医療制度加入者	無料

※特定健診の結果により、特定保健指導を行います。対象となった方には、別途案内があります。

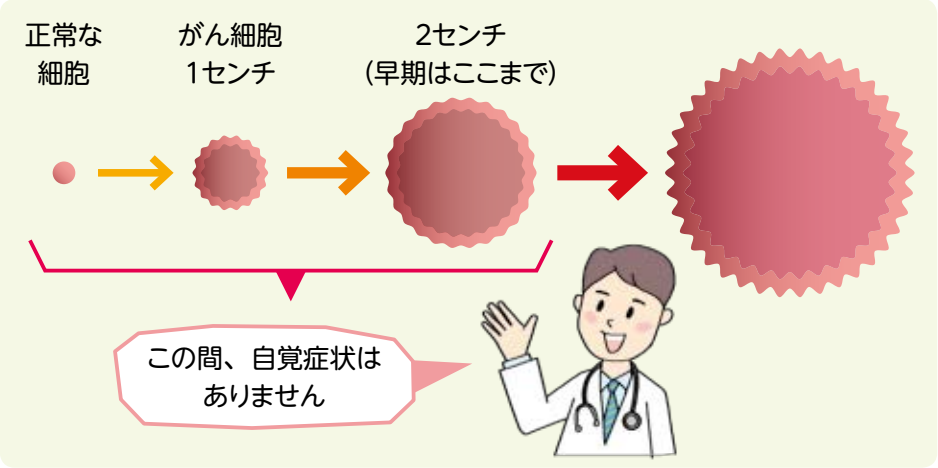
問い合わせ先：国保年金課 健診指導係 42-2359

健診は受けて終わりではなく、
その結果を生活の見直しに活かして、
その生活改善の結果を来年の健診
で確かめましょう！

◉ がん検診について

❖ がんは死因の第1位です。対策は次のとおりです。

❶禁煙・お酒・食事・運動など生活習慣の改善
❷ピロリ菌・HPV（ヒトパピローマウイルス）・歯周病・肝炎ウイルスなどの感染症に対する予防やワクチン接種など
❸科学的根拠が確立したがん検診を定期的に受診



がん検診のメリットとデメリット

メリット
- 早期発見により、がん死亡のリスクが減る。
- がんによる障がいや後遺症を軽減できる。

デメリット
- 放射線被ばくや出血など身体に負担がかかることがある。
- 命に差し支えないがんに対し不必要な治療や検査を受けることがある。

国が推奨しているがん検診は、次の5つです

- 胃がん検診
- 大腸がん検診
- 肺がん検診
- 子宮頸がん検診
- 乳がん検診

実施期間 6月～翌年3月（特定健診・後期高齢者健診は翌年2月まで）

受け方 個別の医療機関で受ける場合と、集団健（検）診で受ける場合があります。

医療機関で受けるとき

- 市ホームページで、宮崎市健康診査指定医療機関一覧表を確認し、受診を予約する。

集団健（検）診で受けるとき

- 健康診査受診券に同封されている集団健診の日程等を確認し、受診を予約する。

※がん健（検）診等の対象者や受診場所には、年齢などの条件等があります。
市では、対象者に5月末に健康診査受診券を送付しています。
詳しくは受診券または市ホームページをご覧ください。

▶健診結果票は、毎年きちんと保管しましょう。
▶再検査や精密検査は必ず受けてください。
▶健診結果を医療機関に相談に行くときは、必ず健診結果票を持参してください。

問い合わせ先：健康支援課 29-5286

記録ノートを使ってみましょう

体の状態を記録しましょう

◉ 健康づくりの指標となる項目

血圧・脈拍

「病院や診療所で測ると血圧が高くなる」「早朝や夜間と昼間の血圧値に差がある」という方が少なくありません。家庭で定期的に血圧を測定・記録することでご自身の血圧の特徴を知ることができます。

血圧の正しい測り方

❶同じ時間帯・条件で測定しましょう。
朝の測定では、起床後1時間以内・排尿後・朝食前・服薬前など
❷椅子に座り1～2分くらい安静にしてから測定しましょう。
❸腕を心臓と同じ高さにして測定しましょう。
❹脈拍数（1分間）も測定しましょう。

家庭血圧の目標値（単位：mmHg）

75歳未満の方	
収縮期（最大）血圧	125未満
拡張期（最小）血圧	75未満

75歳以上の方	
収縮期（最大）血圧	135未満
拡張期（最小）血圧	85未満

※合併症の有無により目標値は異なります。
（日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より）

体重

体重は、肥満ややせ、健康状態を判断するうえでの基礎数値となるものです。毎日、同じ時間帯の同じ条件で測りましょう。起床後、トイレに行ったあとに測定すると、安定した数値が得られます。

運動・歩数

歩数の把握は、身体活動量を確認する1つの目安になります。

1日の目標とする歩数の目安

目安
65歳以上 6,000歩

（厚生労働省「健康日本21（第3次）」より）

※歩きすぎは膝などを痛めます。1日10,000歩を上限としましょう。

食事

健康に過ごすためには、1日3食、主食(ごはん、パン、めん類)、主菜(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)、副菜(野菜、海藻、きのこなど)のそろった食事が大切です。生活リズムを整え、1日3食、しっかり食べる生活を続けてみましょう。
また、筋肉量を維持し、フレイルを予防するためにも、たんぱく質の多い食品(肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品)を毎食プラスしましょう。

服薬

処方された薬は、時間や量など、指示通りに服薬しましょう。自己判断での服薬は禁物です。

BMI

肥満度を表す国際的な指標です。月に1回、同じ日に計算しましょう。高齢者は「やせ」に注意!!

BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

肥満(25以上)	普通(25未満～18.5)	やせ(18.5未満)

厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、65歳以上が目標とするBMIの範囲を21.5～24.9としています。

『いきいき手帳　記録ノート』には、これらの数値を記入する欄がついています。毎日の健康管理にぜひご活用ください!

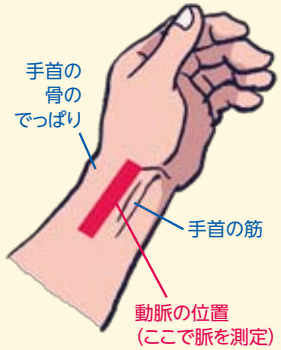
脳卒中予防のためにやってみよう！ 自己検脈

「かくれ心房細動」に要注意！

心房細動は、脳卒中につながる怖い不整脈です。とくに自覚症状のない「かくれ心房細動」も要注意です。自分で脈拍を測る自己検脈方法を身につけて、脳卒中を予防しましょう。

【自己検脈のやり方】

❶手首の親指側の骨の部分と手首の筋の間にある動脈(下図の赤く示した部分)を探ります。



❷①で見つけた場所を右の図のように人差し指、中指、薬指の3本の指で押さえ、脈を探ります。このとき、力が弱くても強くても上手く脈は測れません。

❸脈拍を測ります。
正常な脈拍は一定のリズムですが、心房細動の場合はリズムがバラバラです。また、1分間に50～100回程度が正常な脈拍の目安です。

● 正常な脈(一定のリズム)

● 心房細動(脈がバラバラ)

宮崎大学 みやざき健康街づくり構想

脈に乱れがある方は、かかりつけ医もしくはお近くの内科にご相談ください。

健康相談

◉ 保健センターの連絡先および担当地区一覧

❖ 保健センターでは、健康相談など、市民の健康づくりをサポートする事業を行っています。

❖ 健康に関する相談は、各地域の保健センターへお問い合わせください。

場所	担当地区	電話番号
中央保健センター	中央東、中央西、小戸、檍、大宮、東大宮	29-5281
市総合福祉保健センター	大淀、大塚、大塚台、生目台、赤江	52-1506
佐土原保健センター	佐土原、住吉	73-1115
田野保健センター	田野	86-0117
高岡福祉保健センター「穆園館（ぼくえんかん）」	小松台、高岡、北、生目	82-5294
清武保健センター	清武、木花、青島、本郷	85-1144

相談日：月～金曜日　※祝日・年末年始（12月29日～1月3日）を除く
時　間：午前8時30分～午後5時15分
相談者：保健師等

◉ 医療相談窓口について

❖ 宮崎市内の病院や診療所などでの、患者・家族などからの医療に関する疑問や不安などの相談を受け付けています。相談前に下記をご確認ください。

対象者	受付日時	電話番号
宮崎市に所在する医療提供施設(病院・診療所など)に通院もしくは入院している患者またはその家族	月曜日から金曜日(祝休日、年末年始を除く) 午前8時30分から正午、午後1時から5時 ※相談時間は、原則30分以内です。	29-9888

急病のときは

◉ 急病になったら

夜間急病センターの受診についてのお願い

❖ 夜間急病センターは、夜間に急に体調が悪くなったり急を要する治療が必要な方が受診する救急医療施設です。継続治療や通院はできませんので、翌日以降に早めに、かかりつけ医や通院できる医療機関などを受診いただくようお願いします。

❖ 不要不急の受診は、他の緊急な症状の方の受診が遅れ、救える命が助からない事態を招くこともあります。できる限り、かかりつけ医等が診療している時間内に受診するようお願いします。

夜間に急病になったとき

夜間急病センター　**診療日時：**毎日　午後7時～翌午前7時

医療機関名	所在地	電話番号
夜間急病センター 内科・外科	大字有田1173番地 （宮崎市郡医師会病院内）	77-9915

※受診前に、電話でお問い合わせのうえ、受診してください。

日曜・祝日等の日中に急病になったとき

休日在宅当番医　**診療日時：**日曜、祝休日、年末年始（12月30日～1月3日）
午前9時～午後5時

当番となる医療機関については、宮崎市郡医師会や宮崎市郡歯科医師会のホームページをご覧ください。

※休日当番医は変更になる可能性があります。受診前に診療科目や受付時間を電話などで確認のうえ、受診してください。

宮崎市郡医師会　　宮崎市郡歯科医師会

記入してみませんか

将来への備え

◉ 認知症等に備える わたしのページ

❖ 自分が忘れても知っておいてほしいことを書いておきましょう。

▶家族や親族・支援をしてくれる方に覚えていてもらいたいこと

▶地域や家で楽しく生活するために知ってもらいたいこと　など

●あなたの大切なもの、思い出は何ですか？

(例)ふるさとや旅行の思い出　など

●あなたの大切に思っている方、頼りになる方は誰ですか？

(例)大切な方：家族　頼りになる方：妻　など

●あなたはどんなお仕事や生活をされてきましたか？

(例)営業、大工、子ども３人を育て上げた　など

●あなたの楽しみや日課は何ですか？

(例)家族と一緒に過ごすこと　好きなテレビを見ること　など

●あなたの好きなものは何ですか？

(例)好きな食べ物、好きな飲み物、好きな色　など

●あなたがこれだけはゆずれないと思うことは何ですか？

(例)自分でできることは、自分でやらせてほしい　など

●あなたが続けたいことややってみたいことは何ですか？

(例)もの作りが好きなので誰かに教えたい　など

●あなたが家族や友人、大切な方へ伝えたいことを書き残しておきましょう。

❖ あなたのこと、大切にしていることを書き残しておくことで、認知症等になって気持ちを伝えにくくなっても、書いておいたことをもとに、日常生活や社会生活において自分の意思にもとづいた生活を送ることやその時の状態に応じて希望する生活に近づけた支援を受けることにつながります。

これからの医療や介護について

人生会議をはじめましょう

- 命の危機が迫った状態になると、約70%の人がこれからの医療やケアについて自分で決めたり、人に伝えることができなくなるといいます。
- もしものときのために、大切にしていることやどんな医療やケアを希望するかを前もって考え、家族や信頼する人、医療ケアチームなどと話し合い、共有する取組のことを「人生会議」といいます。

もしも医療や介護が必要となったとき、どこで生活したいですか?

「住み慣れた場所で穏やかに最期を迎えたい」「気兼ねすることなく施設で暮らしたい」「病院で治療を受けたい」など、考え方は人それぞれ。自分らしく生きるために、今後どうしたらいいか迷うことが多いかもしれません。そんなときは専門職に相談しましょう。

生活を支える専門職

訪問診療医▶自宅や施設等へ訪問してくれる医師
ケアマネジャー▶介護全般の相談・計画作成
訪問看護師▶医師の指示で医療処置、看護
訪問薬剤師▶薬の調整や管理
訪問歯科医▶歯科治療、口腔ケア
介護サービス事業所スタッフ
障がい者相談支援の専門職
地域包括支援センター※
医療ソーシャルワーカー(MSW)、医療相談室(患者支援センター)
▶退院から在宅生活へ移行する際の相談
など

※各地区の地域包括支援センターは60～61ページをご覧ください。

「人生会議」の進め方

- 家族や信頼する方、医療ケアチームなどと、繰り返し考え、話し合いましょう。

ステップ1

あなたの希望や想いについて考えましょう。

- 医療や介護が必要になったとき、どこで生活したいか。
- 希望する延命治療、その理由など。
- あなたの時間が限られているときに大切にしたいこと。

ステップ2

あなたの代わりに伝えてくれる人を選びましょう。

- もしも、人生の最終段階で、意思の伝達が困難になった場合に、自分の意思や希望を伝えてくれる方。

ステップ3

家族や信頼する人と共有しましょう。

- 家族などが集まる機会などに、想いを伝えてみる。
- 体調や環境の変化などにより、気持ちも変化するもの。繰り返し話し合うことが大切。

※かかりつけ医がいる場合は、受診時などの機会をとらえてあなたの意思を伝えておきましょう。

ステップ4

話し合ったことや想いを記録しましょう。

- 自分の想い、希望する治療やケア、希望しない治療やケアなど。

※宮崎市版エンディングノート「わたしの想いをつなぐノート」もあります。詳しくは右のQRコードからご確認ください。

◉ 延命治療について ～想いを書いておきましょう～

❖ 元気なうちにあなたの意思を話しておくことが、あなたがご自分の意思を表明できなくなったときのご家族等の選択の手助けとなり、自分らしく最期のときを生きることにつながります。

記入日：　　年　　月　　日 → 記入日：　　年　　月　　日

❖ 私は以下のことを選択します。該当する□にチェック✓を入れましょう。

気持ちは変化するものです。希望はいつでも書き直すことができます。
※鉛筆で記入しましょう。

□ 最後まで、できる限りの延命治療をしてほしい。

□ 延命治療よりも苦痛をやわらげる緩和的医療を重視してほしい。

□ 昏睡状態などで、意識を取り戻したり回復する見込みがない場合は、延命治療はしないでほしい。

気管挿管・人工呼吸器

呼吸が弱いときに、口や鼻から気管にチューブを入れて、人工呼吸器で肺に酸素を送り込みます。回復しない場合、気管を切開して、直接人工呼吸器をつなぎます。

※現在の日本では、いったん装着されると、本人や家族の要望があっても取り外すことは法的にはまだ完全には認められていません。

□ 望む　□ 望まない　□ 決められない

心肺蘇生

胸を上から強く圧迫して心臓を動かします（心臓マッサージ）。呼吸が止まったときは、マスクを使って肺に空気を送り込みます。

※心臓マッサージと同時に、心臓の拍動を正常に戻す電気ショックが用いられることもあります。

□ 望む　□ 望まない　□ 決められない

胃ろう、経鼻胃管

お腹に穴をあけて胃までチューブを通し、流動食などを注入する方法です。経鼻胃管は、鼻から胃（または腸）にチューブを通し、流動食等を注入する方法です。

□ 望む　□ 望まない　□ 決められない

中心静脈栄養

中心静脈栄養は、心臓近くの太い血管までカテーテルを入れて、栄養を補給する方法で、点滴に比べ、エネルギー量を多くとることができます。

□ 望む　□ 望まない　□ 決められない

痛みや苦しみをとること

痛みや苦しみは、ほとんどの場合、色々な方法で取ることができます。主治医と相談しながら、薬などを使ってコントロールします。

□ 望む　□ 望まない　□ 決められない

延命治療は行わず、自然にゆだねる

治療を受けることで回復に向かったり、活動できたりするのであれば、これらは、大きな励みとなります。しかし、回復の見込みがなく、もはやそのような力が残されていないときには、これらによってただ生かされることにもなりかねません。

全ての体の機能が弱ると、栄養や水分をあまり必要としなくなり、つらさは感じないともいわれています。

□ 望む　□ 望まない　□ 決められない

もしも容態が急変したら

❖ 延命治療を望まないからといって、救急車を呼んではいけないということではありません。かかりつけ医や訪問看護師と連絡が取れなかったり、家族で迷いがあったりするときは、ためらわずに救急車を呼びましょう。

意思表明に対して医療側は?

● 延命治療を望まない場合、してほしくないことについて日頃から表明しておくことが望まれます。

《意思表明があれば》

意思表明があれば必ずその通りになるというものではありませんが、延命のための処置を望まないという表明がなされていれば、もしもの時に医師がそれ以降の治療をどうするか決定する際に、その意思を尊重する方向になってきています。

《事前指示書について》

事前指示書は、自分の最期について希望（指示）を書いておく書類です。様々な事前指示書（エンディングノートなど）が市販されていますので、自分に合ったものを選ぶとよいでしょう。

宮崎市版エンディングノート「わたしの想いをつなぐノート」は、終末期の医療に焦点を当てて作られていますので、活用されてはいかがでしょう。

誰かが判断をしなくてはならない場合

❖ もしもあなたが、自分の意思を伝えられなくなったとき、あなたが望む医療や介護、望まない医療や介護について、代わりに伝えてくれる家族や大切な方はどなたですか?

わたしの治療方針について、誰かが決めなくてはならない場合は、

代理人1	氏名		続柄
	連絡先（電話番号）	（自宅） （携帯）	

□ 代理人１に伝えました（　　年　　月　　日）

代理人2	氏名		続柄
	連絡先（電話番号）	（自宅） （携帯）	

□ 代理人２に伝えました（　　年　　月　　日）

代理人3	氏名		続柄
	連絡先（電話番号）	（自宅） （携帯）	

□ 代理人３に伝えました（　　年　　月　　日）

の意見を尊重して決めてください。

メモ

その他に考えておきたいこと

❖ もしもの時に備えてあらかじめ考え、家族等に話しておくと安心です。

記入日：　　年　　月　　日

その他の希望

❖財産など

判断能力が低下したとき、財産管理をお願いしたい方は誰ですか?

□配偶者　□子ども　□親族　□後見人　□代理人　□その他

（名前）

（連絡先）

❖お葬式とお墓

葬儀について

□一般的な葬式　□家族葬　□火葬のみ　□希望なし　□その他

葬儀を行う宗教や宗派、葬儀場

（名称）

（連絡先）

葬儀にかかる費用

□年金や保険金を費用にあててほしい
□保険・共済などで工面してほしい
□家族や親族の判断にまかせる
□とくに考えていない
□その他（　　）

お墓

（寺社名）

（所在地）

（連絡先）

❖ これ以外にも、年金や銀行口座、クレジットカード、不動産、保険、その他の財産、ペットの生活に関する希望など、情報を整理しておきましょう。

地域包括支援センターについて

高齢者の総合相談窓口

❖ 地域包括支援センターは、住み慣れたまちで安心して暮らしていくために必要な援助や支援をする「高齢者の総合相談窓口」です。

❖ みなさんやご家族から、さまざまな相談や悩みを聞いたり介護予防や健康づくりを支援し、安心できる地域、暮らしやすい地域をつくります。

総合相談業務

介護に関すること、健康や福祉、医療や生活、認知症に関することなど、どこに相談してよいかわからない心配事や悩みなどをご相談ください。

介護予防ケアマネジメント

介護予防や健康についての相談を受け、今できることをご提案し、必要に応じて介護予防サービスをご紹介します。

権利擁護

みなさんの財産や権利を守るため、次の支援を行っています。

- 高齢者が認知症などにより判断能力の低下が見られ、適切な介護サービスの利用契約や財産管理などを行えなくなった場合の、成年後見制度の利用のご案内。
- 高齢者を狙った詐欺に関する連絡を受けたときは、警察や消費生活センターなどと協力して対応。
- 虐待に気づいたり、虐待かもしれないと思った方から連絡を受けた場合の高齢者虐待防止の取組支援。

市ホームページでも確認できます。

◉ 地域包括支援センターの連絡先および担当圏域一覧

センター名	所在地／電話番号	担当圏域 地域自治区	担当圏域 町・丁・大字名
小戸・橘地区	末広1丁目4番39号 TEL 29 - 5073 FAX 32 - 4339	小　戸	大工1～3丁目／鶴島1～3丁目／松橋1、2丁目／末広1、2丁目／元宮町／高松町／西高松町／南高松町／北高松町／千草町／中央通／上野町
		中央東の一部	橘通西1～3丁目／橘通東1～3丁目／広島1、2丁目／別府町／老松1、2丁目／宮田町／旭1、2丁目／川原町／瀬頭町／瀬頭1、2丁目／松山1、2丁目／吾妻町／堀川町
中央東・檍北地区	新別府町久保田683番地1 TEL 60 - 0828 FAX 60 - 0829	中央東の一部	橘通西4、5丁目／橘通東4、5丁目／錦本町／錦町／丸島町／柳丸町／大和町／青葉町／高千穂通1、2丁目／下原町／江平町1丁目／江平中町／江平東1、2丁目／江平西1、2丁目／江平東町／権現町／北権現町／宮崎駅東2、3丁目
		檍の一部	阿波岐原町／山崎町／新別府町／浮城町／吉村町の一部*1 *1)吉村町の一部は新別府川および権現通りより北側の地域
中央西地区	祇園1丁目50番地 宮崎市心身障がい者福祉会館2階 TEL 64 - 8597 FAX 64 - 8598	中央西	清水1～3丁目／大橋1～3丁目／和知川原1～3丁目／西池町／原町／花殿町／中津瀬町／丸山1、2丁目／船塚1～3丁目／霧島1～4丁目／霧島5丁目の一部／祇園1～3丁目／祇園4丁目の一部／神宮1丁目の一部
檍南地区	吉村町大町甲1922番地1 TEL 23 - 0001 FAX 23 - 0086	檍の一部	永楽町／昭和町／曽師町／大王町／中西町／潮見町／一の宮町／田代町／小戸町／新栄町／昭栄町／日ノ出町／稗原町／出来島町／高洲町／新城町／前原町／宮脇町／浄土江町／港1～3丁目／港東1～3丁目／宮崎駅東1丁目／吉村町の一部*2 *2)吉村町の一部は新別府川より南側かつ権現通りより南側の地域
東大宮地区	大島町本村202番地2 TEL 22 - 0808 FAX 22 - 0803	東大宮	村角町／大島町／波島1、2丁目／東大宮1～4丁目／桜町
大宮地区	神宮東1丁目2番27号 宮崎市北部老人福祉センター内 TEL 61 - 1789 FAX 61 - 1795	大　宮	池内町／下北方町／平和が丘北町／平和が丘東町／平和が丘西町／南方町／矢の先町／神宮東1～3丁目／神宮西1、2丁目／神宮1丁目の一部、2丁目／霧島5丁目の一部／祇園4丁目の一部／神宮東町／神宮町／花ケ島町／南花ケ島町
住吉地区	大字島之内7395番地1 はまゆうビル105号 TEL 65 - 8080 FAX 36 - 3370	住　吉	大字芳士／大字新名爪／大字島之内／大字広原／大字塩路
北地区	大字瓜生野2286番地1 TEL 36 - 0902 FAX 41 - 2616	北	大字上北方／大字瓜生野／大字大瀬町／大字糸原／大字金崎／大字吉野／大字堤内
大塚台・生目台地区	大塚台西2丁目18番地1 大塚台地域事務所内 TEL 62 - 3671 FAX 62 - 3670	大塚台	大塚台東1、2丁目／大塚台西1～3丁目
		生目台	生目台東1～5丁目／生目台西1～5丁目
生目・小松台地区	大字浮田3000番地1 生目地区交流センター内 TEL 62 - 3855 FAX 62 - 3877	生　目	大字浮田／大字生目／大字長嶺／大字細江／大字富吉／大字有田／大字跡江／大字小松／大字柏原
		小松台	小松台北町／小松台東1～3丁目／小松台西1～3丁目／小松台南町／桜ケ丘町

センター名	所在地／電話番号	担当圏域 地域自治区	担当圏域 町・丁・大字名
大塚地区	大塚町乱橋4550番地2 TEL 65 - 8181 FAX 65 - 8182	大　塚	大塚町／江南1～4丁目
大淀地区	花山手東3丁目25番地2 宮崎市総合福祉保健センター内 TEL 55 - 1010 FAX 63 - 1380	大　淀	大淀1～4丁目／東大淀1、2丁目／太田1～4丁目／中村東1～3丁目／中村西1～3丁目／南町3丁目／淀川1～3丁目／谷川1～3丁目／谷川町3丁目／天満1～3丁目／天満町／京塚1、2丁目／京塚町／大坪東1～3丁目／大坪西1、2丁目／大坪町／花山手東1～3丁目／花山手西1、2丁目／福島町／福島町1～3丁目／古城町／北川内町／源藤町／薫る坂1、2丁目
赤江地区	恒久4丁目2番地19 TEL 63 - 5310 FAX 63 - 5311	赤　江	大字恒久／恒久1～6丁目／恒久南1～4丁目／城ケ崎1～4丁目／宮の元町／月見ケ丘1～7丁目／大字田吉の一部(赤江東中学校区・赤江中学校区)／大字赤江の一部(赤江東中学校区・赤江中学校区)／大字本郷北方の一部(赤江東中学校区・赤江中学校区)／大字本郷南方の一部(赤江中学校区)
本郷地区	本郷南方4061番地 TEL 72 - 6001 FAX 72 - 6002	本　郷	希望ケ丘1～4丁目／本郷1～3丁目／大字郡司分／東宮1、2丁目／まなび野1～3丁目／大字田吉の一部(本郷中学校区)／大字赤江の一部(本郷中学校区)／大字本郷北方の一部(本郷中学校区)／大字本郷南方の一部(本郷中学校区)
木花・青島地区	学園木花台桜2丁目28番地4 TEL 63 - 8111 FAX 63 - 8100	木　花	大字熊野／大字加江田／大字鏡洲／学園木花台西1、2丁目／学園木花台北1～3丁目／学園木花台南1～3丁目／学園木花台桜1、2丁目
		青　島	青島1～6丁目／青島西1、2丁目／大字折生迫／大字内海
佐土原地区	佐土原町下田島20660番地3 TEL 48 - 7007 FAX 48 - 7101	佐土原	佐土原地区全域
田野地区	田野町甲2818番地 宮崎市田野総合支所内 TEL 86 - 5115 FAX 55 - 7661	田　野	田野地区全域
高岡地区	高岡町内山2887番地 宮崎市高岡総合支所内 TEL 30 - 9426 FAX 30 - 9427	高　岡	高岡地区全域
清武地区	清武町西新町1番地1 宮崎市清武総合支所内 TEL 55 - 6330 FAX 55 - 6218	清　武	清武地区全域

※正式名称は、「宮崎市○○地域包括支援センター」になります。(下線部分に上の表のセンター名が入ります。)

問い合わせ先：地域包括ケア推進課　21-1773

取り組んでみましょう

宮崎いきいき健幸体操について

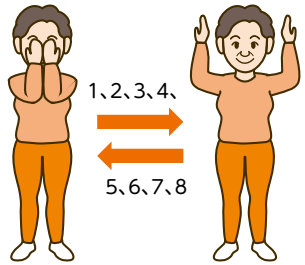
◉ 宮崎いきいき健幸体操

❖ 宮崎いきいき健幸体操のプログラムの一部です。
❖ 1ページ5分程度の体操です。毎日の運動に取り入れてみませんか。

宮崎いきいき健幸体操

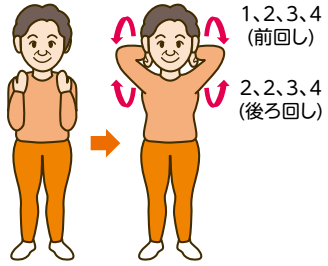
転倒予防体操編

1 観音開き
8カウント／10回



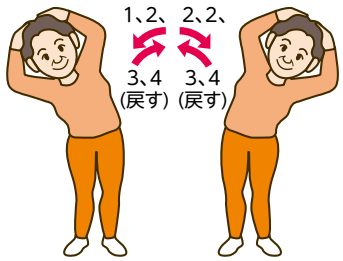
●両手の小指と肘を顔の前面でくっつけ、体の横に移動し、手のひらを横に向け、最初に戻します。

2 肘回し
4カウント／10回



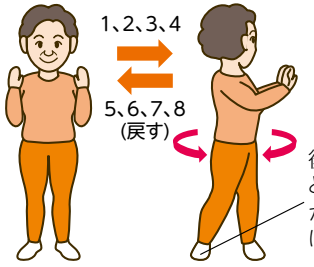
●両手先を鎖骨の上あたりにつけ、肘を前後に回します。

3 体側伸ばし
4カウント／10回



●両手を組んで頭の上にのせ、肘を張って体を左右に曲げます。体が前に傾かないように注意してください。

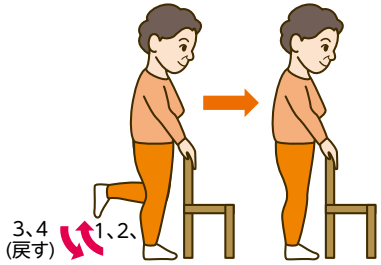
4 体横ひねり
8カウント／10回



●両手の肘を曲げて手のひらを正面に向け、胸の前で構えて左右に体をひねります。その後、元の姿勢へ戻ります。

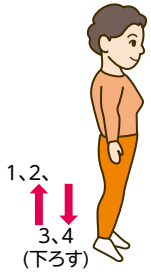
イスに座って行ってもOKです。

5 膝曲げ
4カウント／左右10回ずつ



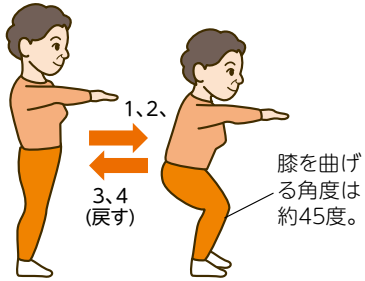
●足首を曲げた状態で、膝を90度曲げて、ゆっくり下ろします。

6 足首曲げ伸ばし（踵あげ）
4カウント／10回



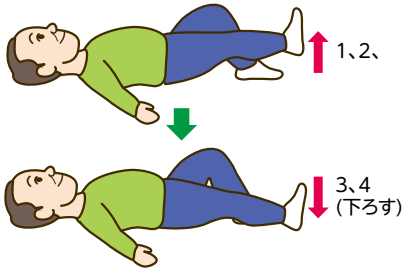
●手を横に軽く広げて立ちます。踵をゆっくり上げ、下ろします。

7 スクワット
4カウント／10回



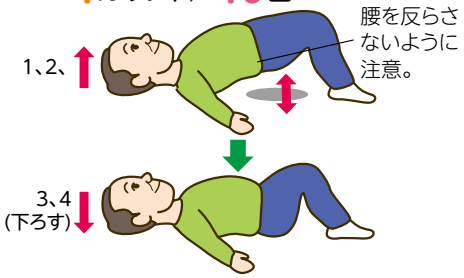
●両手を床と水平に前に出し、脚を肩幅よりやや広めに開きます。膝がつま先より前に出ないように膝関節を曲げます。

8 踵あげ（脚あげ）
4カウント／左右5回ずつ10回



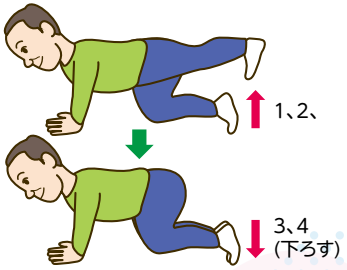
●あおむけになり、両手を斜め下に広げ、膝を立てます。伸ばした方の脚の踵を10cm上げます。

9 おしり浮かし
4カウント／10回



●膝を立てた姿勢から、太ももとおしりに力を入れ、腰を浮かします。肩、腰、膝が一直線になるところまで浮かし、ゆっくり元に戻します。

10 脚後ろ伸ばし
4カウント／左右10回ずつ



●四つんばいでやや前方を見ながら、床と平行になるところまで脚をゆっくり上げ、元の位置に下ろします。

完全にできなくても大丈夫。自分のできる範囲で行ってください。

フットケア編

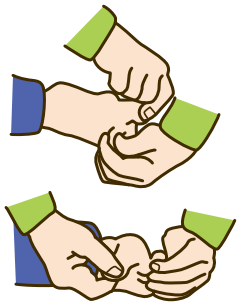
足を鍛えたり、足の疲れを軽減したりすることで運動機能の向上を目指し、転倒やケガを防止します。

1 足首の運動

❶回す足と同じ方の手を足首に添え固定。反対の手でつま先を持って足首を回します。
❷親指側に回す内回し(10回)。
❸小指側に回す外回し(10回)。
内回しと外回しを10回ずつ行います。

2 指の前後開き

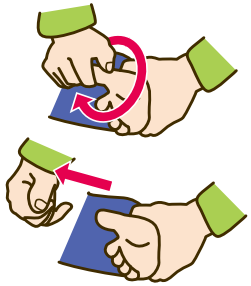
❶隣り合う指を手でつまんで、前後に4回開きます。
❷はじめは親指と人差し指、その次は人差し指と中指と順々に行います。



ストレッチではなく指関節の運動なので、無理やり引っ張らないようにしましょう。

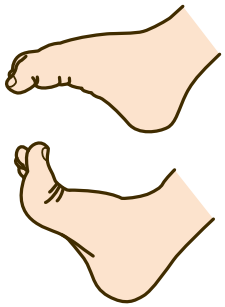
3 指の１本つまみ

❶足の指を１本つまみ、４回回します。
❷指を回したら、軽くつまみながら指を引っ張りぬきます。
親指から順に行います。



4 足指の芋虫運動

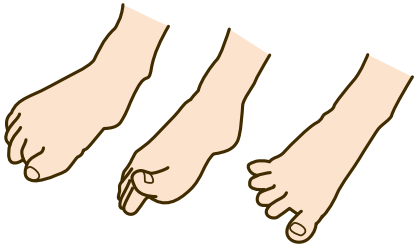
❶踵を床につけ、空気をつかむように足底を曲げます。
❷力をゆるめ、足先を上に向けるように足底を反らせます。
①と②を交互に行います(8カウント×2回)。



5 足指じゃんけん

- グー(足指と足底を曲げます)
- チョキ(グーの形から親指を上げます)
- パー(足指を目いっぱい開きます)

グーチョキパーを5回ほど行います。



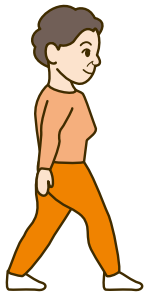
ウォーキング向上編

高齢者の転倒の予防には、歩くための筋肉をトレーニングし、バランス能力を高めることが非常に大切です。このメニューは歩くときの姿勢を良くして歩くための筋力やバランス能力を改善します。普段のウォーキングに取り入れてみましょう。

1 各種歩行

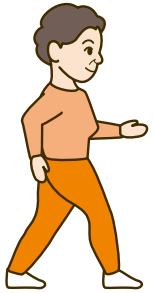
(1)大股歩き

- 普段よりやや歩幅を広めに歩きます。(膝がやや曲がる程度)



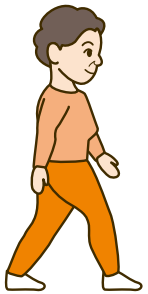
(2)早歩き

- 普段歩く速度より速く歩きます。その際歩幅はあまり変えず、テンポを速くして歩きます。



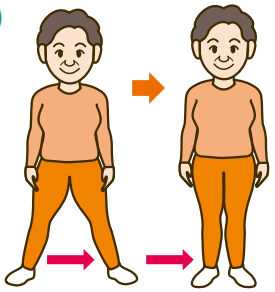
(3)ゆっくり歩き

- 普段歩く速度より遅く歩きます。その際歩幅はあまり変えず、テンポを遅くして歩きます。



(4)横歩き(左右)

- 進行方向に横向きになり、一方の足を横に動かし、他方の足をその横にそろえるようにして、側方へ移動します。両サイド行います。

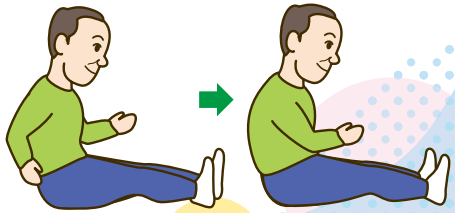


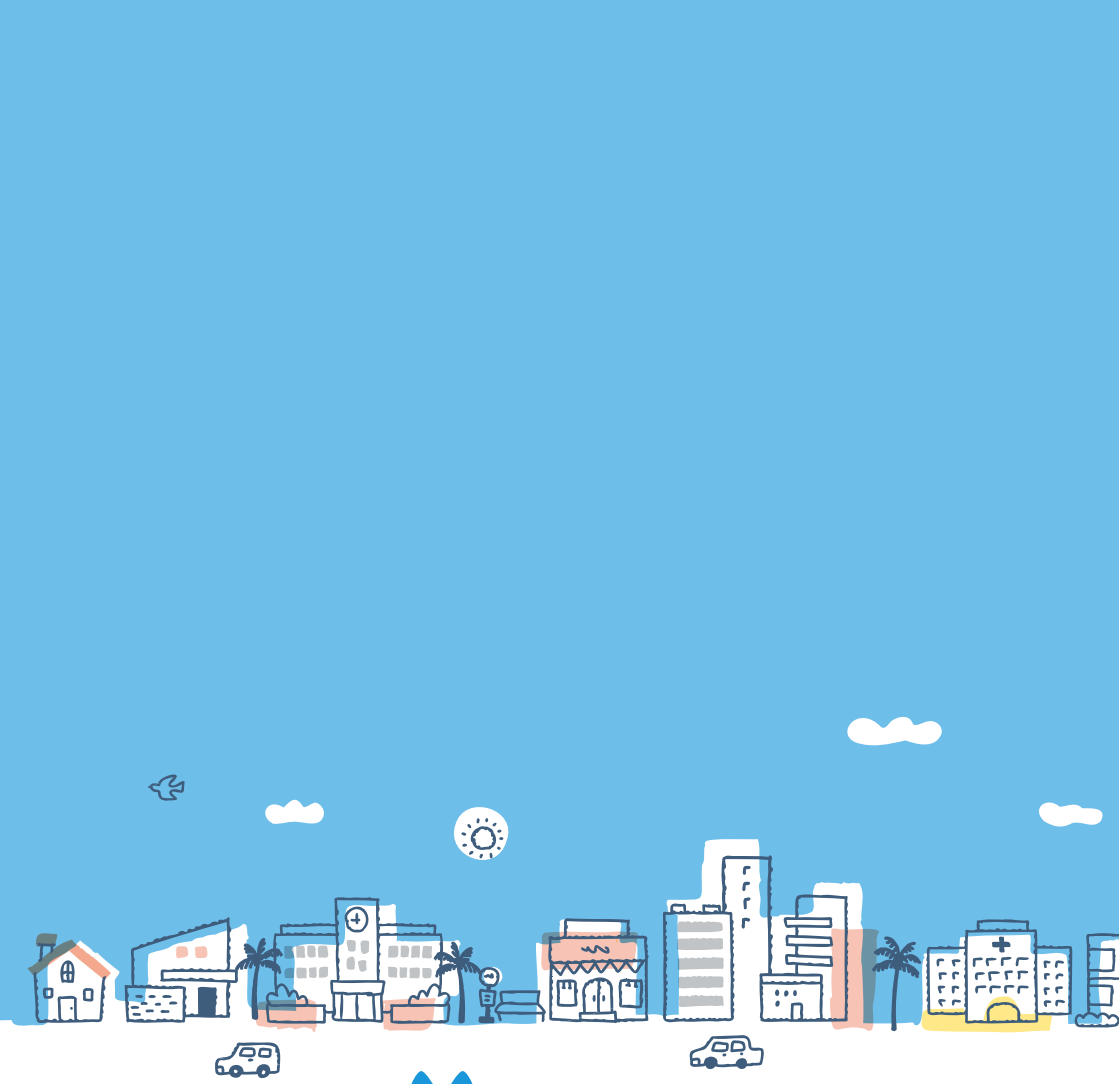
2 ももあげ歩き

- 普段よりやや高めに膝を上げて前方へ移動します。
- 膝を床と平行になるまで上げて前方へ移動します。
- 足先は反らします。

3 おしり歩き

- 床に座って胸を張り、上体を真っ直ぐにして腕を振り、おしりで床を押すようにして前方へ進みます。





SMILE MIYAZAKI

宮崎市

地域包括ケア推進課
電話番号：21-1773