

けんこう プラス!+

年代別

20代

30代

40代

50代

60代

70代

健康を
過信しないで!

がんばり過ぎに
注意!

自分を後回しに
していない?

少しずつ不調を
感じてる?

大きな病気に
なることも

楽しみながら
自分ケア

心と体を
維持していこう

年をとっても
元気でいたいもの
ですね!



あなたの生活に 健康を **+** α してください。

あなたは今、自分の健康に満足していますか？

若い世代であれば、少々無理をしてもすぐにリカバリーできます。

しかし、健康を過信して健診結果を放置したり、

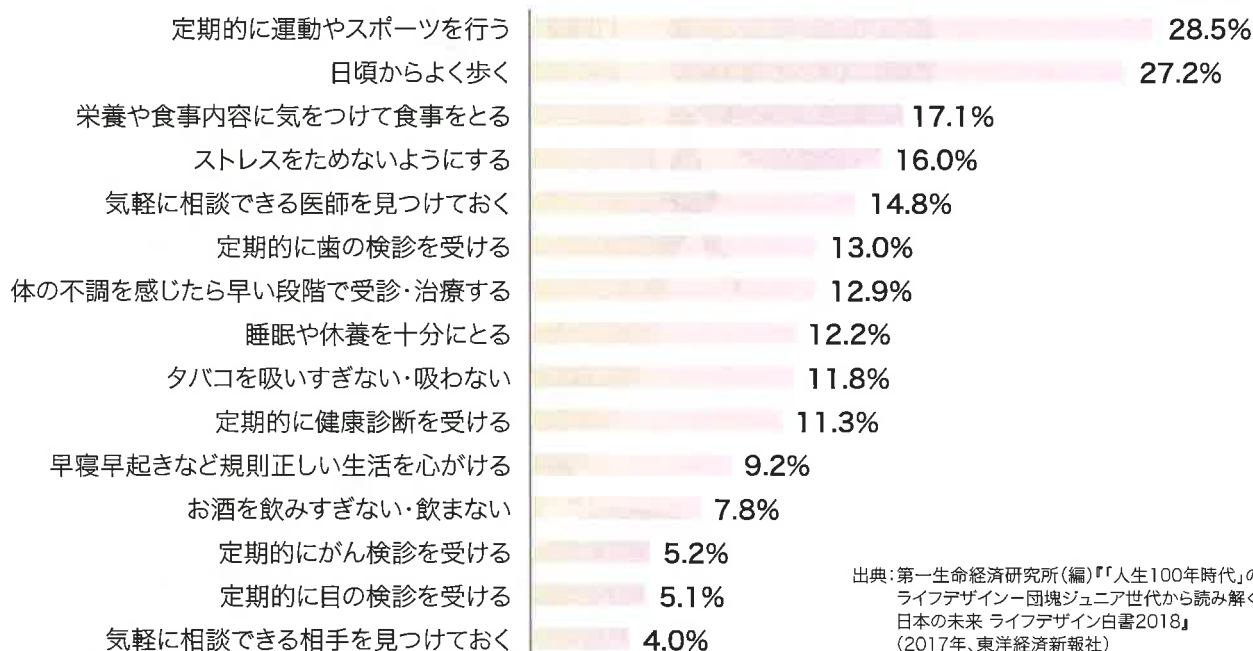
生活習慣に気を配らないまましていると、年を重ねるうちに

いろいろな箇所に不調が表れ、次第に重症化していきます。

長い人生を自分の力で生き抜くために、今後、何に気をつけるべきかを
知っておくことで、日々がもっと充実していくでしょう。

60代が

健康のためにもっと早くから
やっておけばよかった
と思っていること



出典：第一生命経済研究所(編)『「人生100年時代」の
ライフデザインー団塊ジュニア世代から読み解く
日本の未来 ライフデザイン白書2018』
(2017年、東洋経済新報社)

人生を楽しむには、**自分ケアが必要不可欠。**

この冊子の
使い方



1 まず、自分の年代のページを読む。

➡ 日頃の生活習慣を見直してみましょう。



2 未来の年代のページを読む。

➡ 将来起こる変化を知っておきましょう。

3 過去の年代のページを読む。

➡ これまでの生活を見直し、今からでも改善していきましょう。

4 気になるトピックスや、
家族・友人の年代・性別ページを読む。

➡ 内容について、相手と話し合ったり教えてあげたりしましょう。

健康寿命と平均寿命

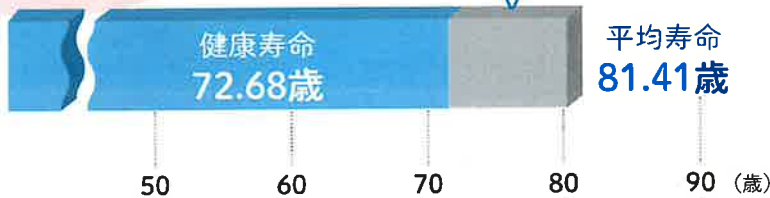
日本は世界トップクラスの長寿国ですが、
元気に自立した日常生活を送ることができる

「健康寿命」と、平均寿命 には
約10年の開きがあります。

日常生活に
制限のある期間
8.73年



男性



女性



出典: 厚生労働省「健康寿命の令和元年値について」

これからの人生を健康に
過ごすために、
少し生活を
見直してみませんか？

監修 / 名古屋大学
先進循環器治療学寄付講座
特任教授
柴田 玲

20代

30代

40代

50代

60代

70代

早く始めるほど、大切な体を健康に維持できます。

仕事を始め、毎日がめまぐるしく移り変わる。
 ちょっくらいムリしても、
 今はリカバリーできるけど
 自分を大切にしよう！

付き合い優先で
 外食が多い

スイーツが
 ごはんの代わり

お口の健康には
 無頓着

ついつい
 睡眠時間を削ってしまう

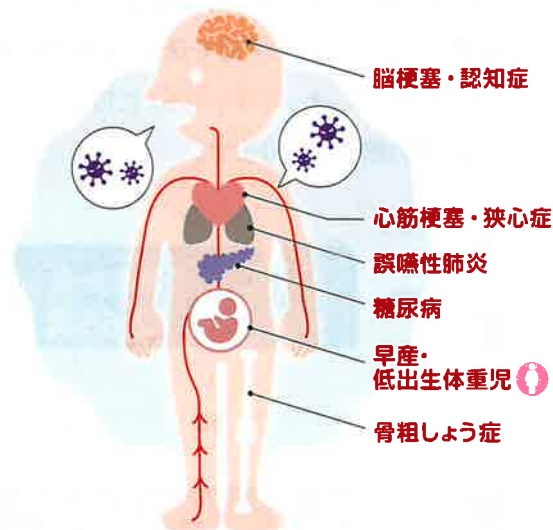
歯周病は20代から増えてくる

歯周病は、歯周組織(歯肉、歯根膜、歯槽骨)に炎症を起こす病気です。
 20代前半までは、むし歯にかかる人が多いのですが、20代後半以降は
 歯周病を発症する人が増え、約30%の人が歯周病だといわれています。

歯周病は 全身の健康に影響！

歯周病になる原因は、プラーク(歯垢)の中の細菌が作り出す毒素です。
 プラークを放置すると歯石になり、細菌が増殖して体内に入り、
 全身の不調へとつながります。

全身の病気の引き金になる！



歯周病になりやすい人

- ☐ たばこを吸っている
- ☐ 糖尿病がある
- ☐ 夜、歯みがきをしていない
- ☐ 間食が多い
- ☐ 歯並び、噛み合わせが悪い
- ☐ 歯科には歯が痛い
ときにしか行かない

セルフケア＋プロケアでお口を健康に！

毎日自分で行う歯みがきなどの
 ケアに加えて、3～6ヵ月に一度、
 歯科で口腔チェックを受けましょう。

自分とプロの二人三脚で
 健康をキープ！



歯のケアについて学ぼう！ 歯の学校(日本歯科医師会)

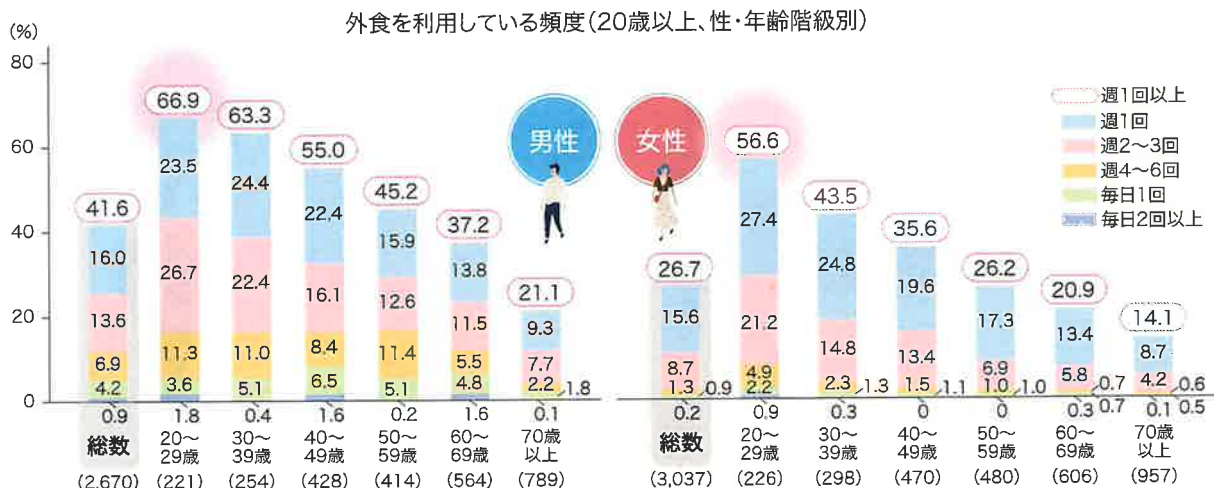
<https://www.jda.or.jp/hanogakko/>



外食が多い20代。野菜を取り入れよう

週1回以上外食をする人の割合が高いのは男女ともに20代。外食は、カロリー過多・糖質への偏り・野菜不足など、栄養バランスが崩れがち。バランスを考え、調整していくことが大切です。
とくに20代女性の野菜の摂取量が低くなっています。

出典：厚生労働省「令和元年国民健康・栄養調査の結果（概要）」



おやつは食事の 代わりになりません

ランチをお菓子や果物のみで済ませてしまう人が多くいます。お菓子は食事の代替品としては栄養不足で、カロリーが高いため注意してください。



増えている！ 20代からの糖尿病

糖尿病の発症は、40代から急増しますが、近年の食生活事情から20代で発症する人も増えてきました。糖尿病は、発症すると生涯治療が必要となり、血管をもろくするため、脳卒中や心筋梗塞、重い合併症などが起こります。やせ型でも発症することがあるので、注意が必要です。

女性

2年に1度は子宮頸がん検診を！

1997年4月2日～2008年4月1日生まれの女性は

子宮頸がんの予防にHPVワクチンの
キャッチアップ接種を！ 2025年3月31日で終了

HPVワクチンは、子宮頸がんの原因となるHPV（ヒトパピローマウイルス）の感染予防に効果が認められています。過去に接種の機会を逃してしまった世代の方は、無料（公費）で接種できます。接種回数は3回で、完了までに6ヵ月かかるため、**1回目の接種は9月末までに行う必要があります**。期間終了後は自費での接種が可能です。自治体のお知らせを確認の上、医師にご相談ください。

詳しくは [厚労省 HPV キャッチアップ](#) 検索



ダイエット、 がんばりすぎて いませんか？



20代女性の20.7%が、肥満度（BMI）18.5未満の「やせ（低体重）」。

若い女性の「やせ」は多くの健康問題のリスクを高めます。低栄養状態は、低出生体重児となる赤ちゃんの増加にもつながり、「次世代への影響」が心配されます。

まだまだ若いと無理していませんか？
病気の芽が育たないように、
しっかりチェックを！

仕事や家庭に
責任が出てくる

健診結果に
変化があるかも

毎日やることが
いっぱい大変！

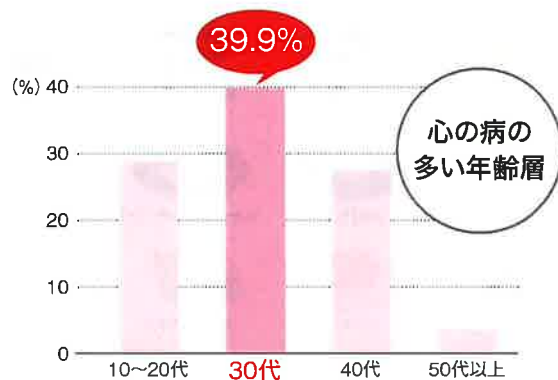
自分のことを
後回しにしていない？

心の変調を見逃さないようにしましょう

うつ病など、心の病にかかる人は30代がもっとも多くなっています。
仕事や家庭などで、対処しなければならないことが多くなってくるためでしょう。



強いストレスがかかると、それを元に戻そうとするため
ストレス反応が表れます。このサインを見逃さないよう
にして、長く続かないように気をつけていきましょう。



出典：公益財団法人日本生産性本部メンタル・ヘルス研究所
『「メンタルヘルスの取り組み」に関する企業アンケート調査結果』(2021年)

ストレスに負けない自分をつくるために

- ☐ 質のよい睡眠をとる
- ☐ バランスのよい食事を規則正しくとる
- ☐ 趣味やボランティアで人とのつながりをもつ
- ☐ 適度な運動を習慣にする
- ☐ 一人で抱え込まず、専門の機関に相談する

30代で増える！こんな病気

男性

高尿酸血症（痛風）

血液中の尿酸が異常に高い状態。これが続くことにより、尿酸が足の指などの関節などに沈着して腫れ上がり、激痛をもたらすのが痛風です。



高尿酸血症を指摘される年代は30代が最も高い。痛風だけでなく、腎臓機能が低下、尿路結石や動脈硬化の原因ともなるので注意が必要です。

尿酸が高くなる生活習慣

プリン体の多い食材



予防方法

- プリン体の多い食品を控える
- 肉・魚類を食べ過ぎない
- 野菜をたっぷりとる

激しい運動



予防方法

- ウォーキングなどの低強度の運動を続ける
- 水分を多くとる

飲み過ぎ



予防方法

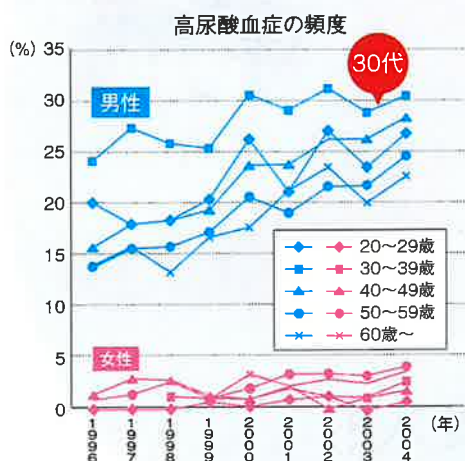
- プリン体の多いビールを控える
- アルコール全体が尿酸値を上げるので飲み過ぎない

ストレス



予防方法

- ストレスは早めに解消しよう
- ぬるめの風呂でリラックスし、睡眠をしっかりとする



出典：富田眞佐子，水野正一：高尿酸血症は増加しているか？性差を中心に，痛風と核酸代謝30：1-5，2006より改変

女性

子宮頸がん

子宮の入口にできるがん。主な原因は、性交により感染するHPVウイルスで、経験のある女性の8割が感染、一部ががんに進行します。初期は無症状なので、検診を受け早い段階で発見することが大切です。

HPVワクチンについては、**P.5(20代)**へ！



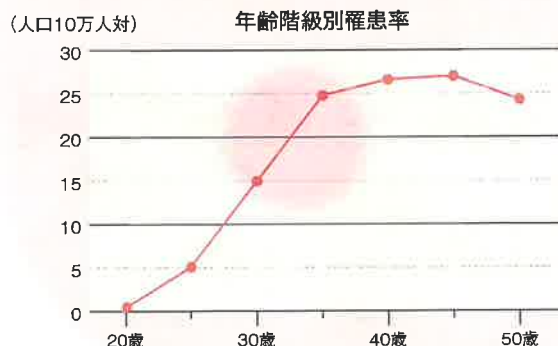
- 性交経験年齢が低い
- 性交相手が複数
- 喫煙している

若い世代でかかる人が増えている！

子宮頸がんは30代後半から大きく増え、40代がピークとなります。30代に入ったら、毎年検診を受けることをお勧めします。

検診で「要精密検査」になったら？

検診だけでは子宮頸がんは診断できません。健診結果が「要精密検査」だった場合は、必ず受診して調べてもらいましょう。がんではない場合もあります。



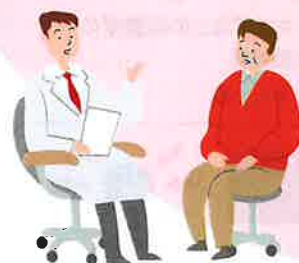
出典：国立がん研究センター がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)(子宮頸部2020年)

40代

忙しい毎日、なんだか体が重くてだるい。
友人が病気になった話をよく聞く。
自分も健診結果を見ると心配…。

がんの話が身近になった

徐々に
肥満傾向に



メタボリック
シンドロームを
指摘される



なんだか
イライラ、
体調が悪い

BMI25以上など、メタボ世代に突入！

俗に「中年太り」というように、若いころはスリムだった人も、徐々に肥満傾向になってきます。

内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常などが重なるとメタボリックシンドローム（メタボ）です。

この状態が長く続くと、動脈硬化が進み、糖尿病、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を発症することになります。

●メタボリックシンドロームの診断基準



がんを発症する人も
増えてくる！

定期的な健診で、
早期発見・早期治療を
することが大切です。



●40代の死因(男女別)

男性	順位	女性
自殺	1	悪性新生物(腫瘍)
悪性新生物(腫瘍)	2	自殺
心疾患	3	脳血管疾患
脳血管疾患	4	心疾患
肝疾患	5	肝疾患

(出典)2022年人口動態統計(厚生労働省)

女性だけでなく男性も！

40代から注意 更年期障害

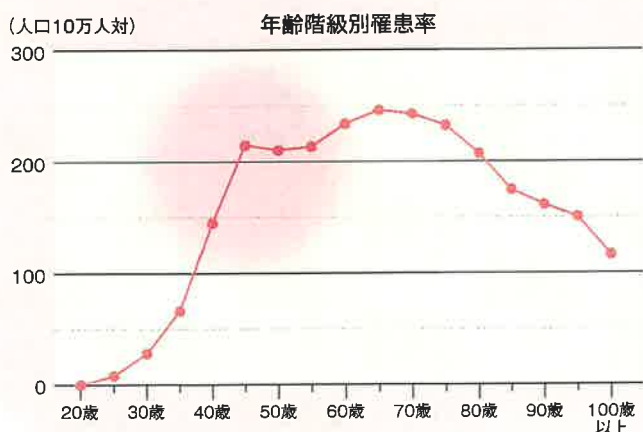
性ホルモンの減少により、心身に変化が起きる更年期。症状が重い場合は「更年期障害」と呼ばれますが、女性だけでなく男性にも起こることがわかってきました。更年期障害は、きちんと治療を受ければ改善が見込めます。下表のような不調が複数ある場合は、早めに受診しましょう。

女性		男性	
エストロゲンの減少	原因	テストステロンの減少	
45～55歳ごろ (閉経の前後5年)	時期	40代以降いつでも起こる (ストレスや環境変化が引き金になることも)	
ほてり、発汗、頭痛、めまい、 不眠、動悸、肩こり、腰痛、疲労感、憂うつ、 イライラ、脂質異常、骨量の減少など	主な症状	ほてり、発汗、頭痛、めまい、不眠、動悸、 肩こり、腰痛、疲労感、憂うつ、イライラ、 筋力低下、内臓脂肪の増加、 性欲の減退や勃起力の低下など	
婦人科	受診先	男性更年期外来 泌尿器科	

女性

乳がん検診とセルフチェックを定期的に

日本人女性が乳がんになる確率は9人に1人。女性がかかるがんのなかで最も多くなっています。また、40代女性の死亡原因の第1位となっています。しかし、乳がんは早期発見・治療をすれば完治が望める病気です。定期的な検診とセルフチェックを続けてください。



出典：国立がん研究センター
がん情報サービス「がん統計」(全国がん登録)(乳房2020年)

乳がんを早期発見するための ブレスト・アウェアネス

- ① 自分の乳房の状態を知る
- ② 乳房の変化に気をつける
- ③ 変化に気づいたらすぐ医師へ相談する
- ④ 40歳になったら2年に1回は乳がん検診(マンモグラフィ検査)を受ける

毎日の着替えやシャワーの際に
チェック！
乳房に変化はありませんか？

見て確認

- ☐ ひきつれ
- ☐ くぼみ
- ☐ ただれ



触って確認

- ☐ 乳房のしこり
- ☐ 脇の下のしこり
- ☐ 乳首からの分泌物



50代

人生後半に入り、不摂生が体に表れてきたかも。
腰や膝、肩が痛い日が続いている。
「老化」とあきらめる？ それとも踏みとどまる？

命に関わる病気になる人が増える



なんだか体が自由に動かない



この先どうすればいいか、悩むことも

好奇心ややる気が減ってきた気がする



心身ともに「老化」を実感する年代に！

人生100年時代において、50代は折り返し地点。これからが円熟期といえますが、若い頃からの健康管理ができているかどうかで、体調が大きく左右される年代です。

生活習慣病が悪化して、脳卒中や心筋梗塞などの命に関わる病気を発症する人も急増します。また、加齢にともなう筋力の低下やホルモンの変化により、体の不調を感じることも増えてきます。とはいえ、努力次第で老化のスピードをゆるやかにすることは可能です。自分と向き合い、楽しみながら体づくりをしていきましょう。

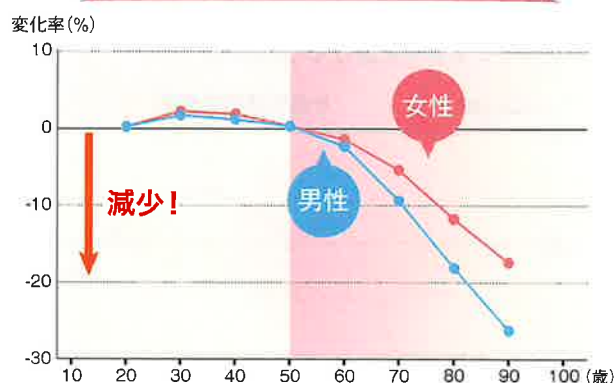


心筋梗塞、脳卒中は50代から急増



出典：厚生労働省「平成29年 患者調査」

筋力は50代から大きくダウン



出典：谷本芳美、渡辺美鈴、河野令、広田千賀、高崎恭輔、河野公一
「日本人筋肉量の加齢による特徴」(日本老年医学, 2010; 47: 52-57.)

定期健診に加えて、
人間ドックや脳ドックも利用してみよう

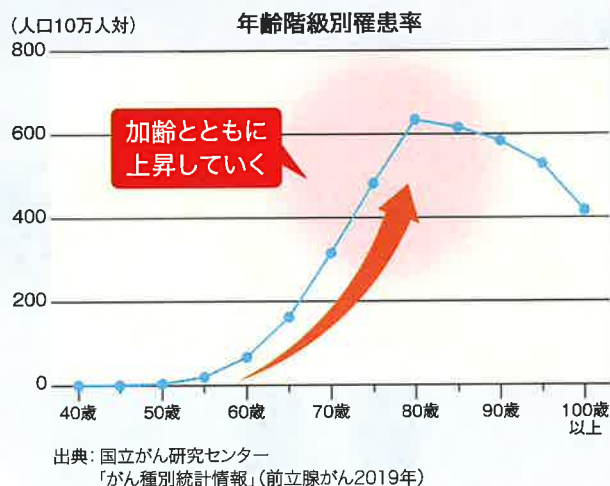
筋トレの重要性が高まる年代。
ジムなどで積極的に体を動かそう！

50代で増える！こんな病気

男性

前立腺がんにかかる人が急増

男性特有の前立腺がんは、50歳以降に発症率が高まり、65歳を超えると急増していきます。比較的ゆっくりと進行し症状に気づきにくいので、50歳を過ぎたら定期的に検診を受けておくことをおすすめします。



飲酒との関係も！

飲酒量が多い人が前立腺がんにかかると、進行しやすいというデータもあります。お酒の飲みすぎは要注意です。



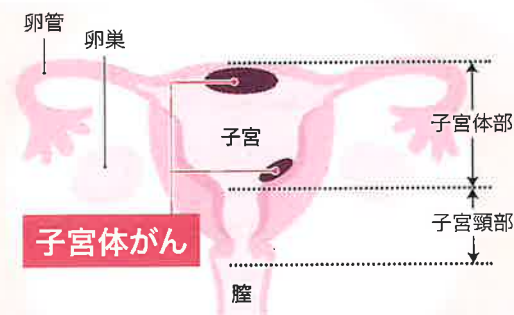
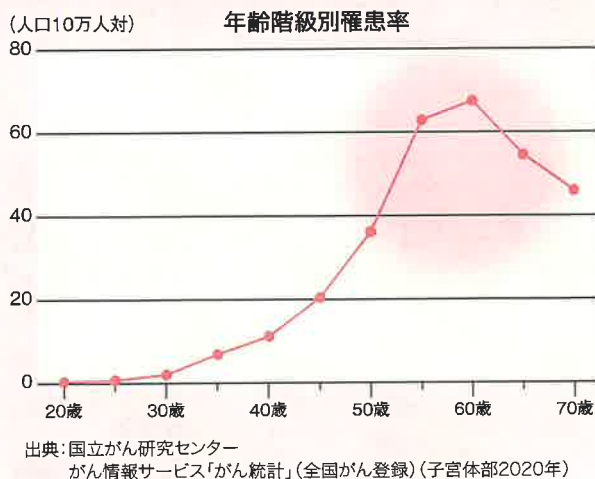
50代から毎年受けよう「前立腺がん検診」 (PSA検査)

PSAとは前立腺でつくられるたんぱく質の一種で、前立腺に異常があると血液中のPSA値が上昇するため、採血をして調べます。ただし、前立腺肥大症などの病状にも反応するため、基準値を超える場合は問診や精密検査の結果で総合的に判断します。

女性

閉経後、 子宮体がんが増えてくる

子宮体がんにかかる人が最も多いのは50代後半です。婦人科検診などで行う「子宮がん検診」は、子宮頸がん検診が多く、子宮体がんまでは含まれていないことが多いです。



検診が勧められる人

- 過去に妊娠・出産の経験がない
- 生理不順・無排卵
- 更年期以降で、子宮がある人

受診が勧められる人

- 最近6ヵ月以内に不正出血(一過性の出血、閉経後出血など)があった
- 月経異常(過多月経、不規則月経など)や褐色のおりものがあった

会社を退職し、
新たな人生に向けて目まぐるしく変化が。
人生後半をしっかりと生き抜けるよう、
心と体を若々しく保とう！

定年退職・
再雇用などを経験

自分のことに使える
時間が増える

しっかり
健診を受けよう

退職後を
見据えた生活を

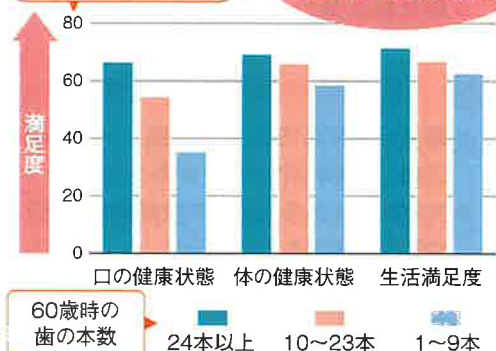
「食べる」「話す」「笑う」の楽しみを継続しよう

歯のケア

60代になると、「左右両方の奥歯でしっかり噛みしめられない」と感じる人が約半数になっています。噛むことは、唾液を増やして消化をよくし、脳細胞の働きも活性化させます。歯の定期健診を受け、必要があれば治療をして歯を失わないようにしていきましょう。

口、体の健康状態及び
生活満足度の自己評価

自己評価(100点満点)



出典：ライオン調査(2020年)

低栄養に注意

60代以降の人が「健康のため」「食事の用意が面倒」といった理由で、食事の量や品数を減らすと、低栄養となり体の衰えが進んでしまいます。たんぱく質を多めに、なるべく多くの食材を取り入れるようにしていきましょう。

毎日取り入れたい10の食品群

合言葉は

さあ、にぎやか に いただく
かな ぶら く ゆうにゆう さい いそう も まご いず だもの



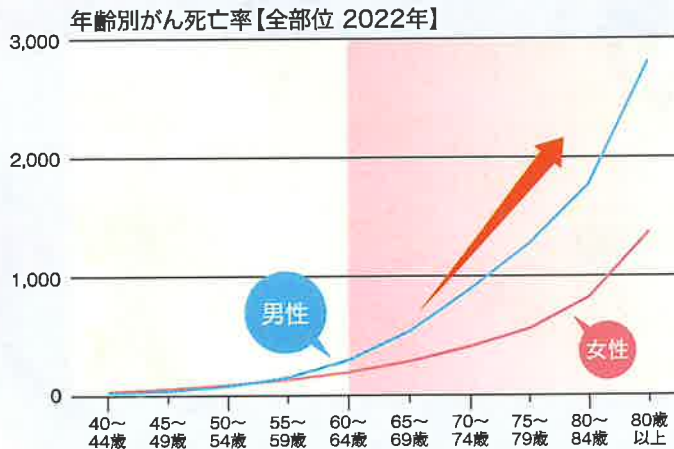
男性

がん検診を受ける

& 家にこもらない

60代は、がんの危険年代

がんの発症が一気に増えてきます。第1位は前立腺がん、次到大腸がん、胃がんと続きます。在職中は定期健診を受けていた人も、退職後は受けなくなることがあるので、定期的な健診・検診を続けてください。



出典: 国立がん研究センター
がん情報サービス「がん統計」(厚生労働省人口動態統計)

定年退職後もアクティブに!

定年退職をした後、環境変化にとまどい、家に引きこもってしまう人がいます。うつや感情のコントロールができない状態になる人も。退職前から、自分の気持ちを高めてくれるような趣味や場所、新たな仕事をつくっておくと、セカンドライフが満ち足りていきます。



- 習い事を始める
- 旅行に出かける
- 同窓会など、昔の仲間に出会う

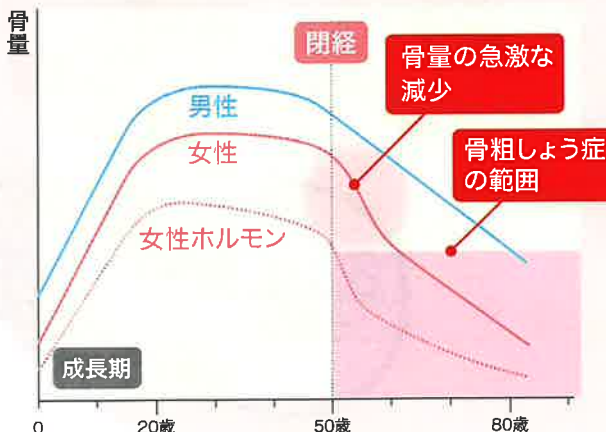
女性

60歳代女性の5人に1人は骨粗しょう症

がんや脳・心臓の病気にも注意が必要ですが、筋力の低下、関節痛、骨粗しょう症などにより、骨折などで動けなくなる人が増えてきます。閉経後は、骨粗しょう症対策として、意識して体を動かしていきましょう。



年齢と閉経に伴う骨量の変化



資料: 折茂肇監修、骨粗鬆症 検診・保健指導マニュアル第2版 P3 より引用

健診を受けるとき、筋肉量と骨密度も測ってもらえると、自分の危険度がわかります。

運動 = まずは **プラス10分** 始めてみよう!

- 1,000歩ウォーキング
- 家事をしっかりとる
- 動画を見ながら運動
- 休日は自然豊かな場所に出かける
- 仲間とスポーツ



70代～

仕事を離れ、しっかり自分と向き合えるとき。
介護の必要がなく、自立して暮らせるように、
フレイル予防を！

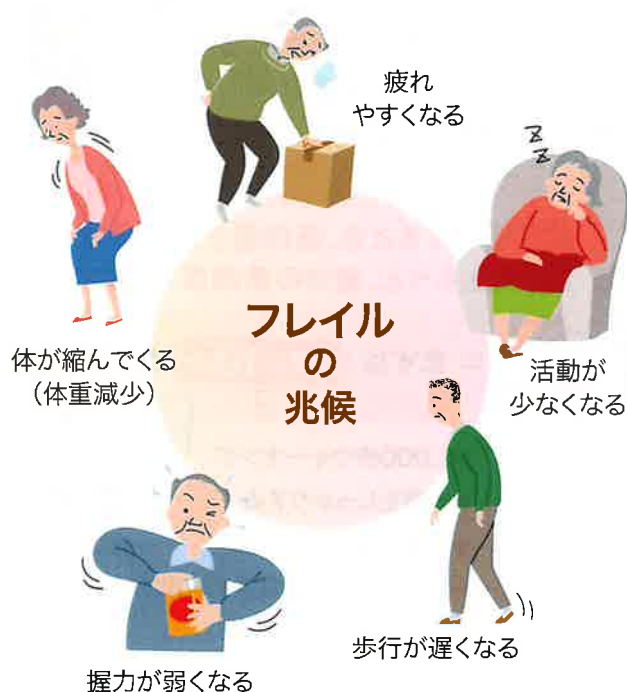


健康寿命に影響を及ぼす「フレイル」予防をしよう

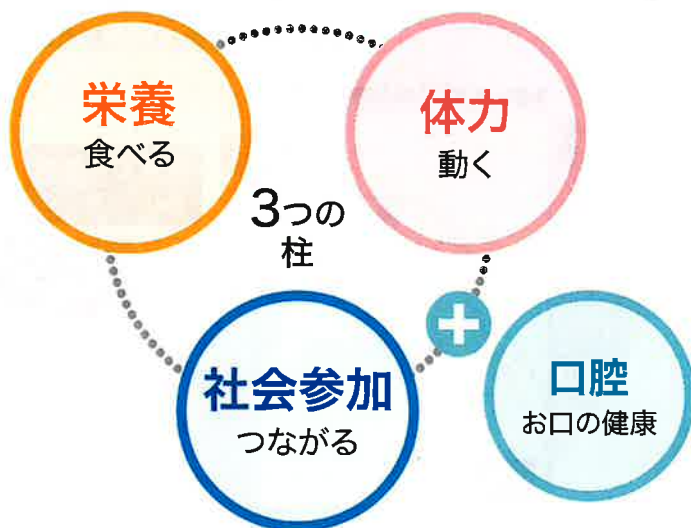
加齢によって、心と体が衰え、介護の一手手前にあることを「フレイル」といいます。

そのまま放置すると運動機能や認知機能の低下が進み、寝たきりのリスクが高まります。

フレイルを防ぐには、**3 プラス 1** の自分ケアが重要です。



フレイル予防は **3** プラス **1** で！



フレイル予防の 3 プラス 1

1 栄養

1日3食 しっかり食べる

「食欲がなくなってきた」「噛めないで食べられない」などの理由により栄養状態が悪くなると、筋力や抵抗力が落ちてしまいます。

とくに筋肉のもととなるたんぱく質をしっかり食べましょう。



1日に必要なたんぱく質の目安
(体重50～60kgの高齢者の場合)

算出方法(g) 体重(kg) × 1～1.2

〈たんぱく質摂取の例〉



「日本食品標準成分表(八訂)」を参考に作成

2 体力

運動を積極的に

家にこもって体を動かさなくなると筋肉や骨が弱っていきます。骨折などのけがは寝たきりのリスクになるので、無理のない範囲で運動を続けましょう。

ウォーキング

1日7,000～8,000歩
そのうち早歩き
15～20分以上を目標に

余裕があれば筋肉に
負荷をかけよう



- 家事に積極的に取り組み、体を動かす
- 自治体などが行う体力づくり教室などに参加する
- 転倒を防ぐために家の中を整頓しておく

3 社会参加

社会参加で 脳活!



外に出て、社会と関わることは体と脳の活性化に役立ちます。散歩、買い物、習い事、ボランティアなどの機会をつくりましょう。

楽しめる趣味を
見つけて長く続ける

旅行などで新たな
経験・発見をしてみる

友人と出かけて
会話を楽しむ

地域に貢献できる
活動に参加する

プラス1

口腔

お口の ケアをする



口の中の状態が悪いと、食事が噛めなくなったり、誤嚥による肺炎などを起こしたりします。

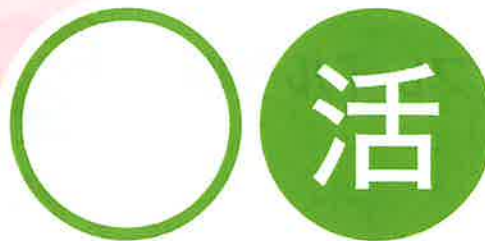
歯みがきや入れ歯のケアはきちんとしましょう。また、定期的に歯科を受診して状態を見てもらうことも大切です。

自分のできる
お口ケア

- 自分に合った歯ブラシなどを使い、きれいにみがく
- 食べ物はしっかりとよく噛む
- こまめに水分補給、うがいをする
- 顔や口を動かす体操をする

年代は関係なし!

あなたの健康に プラス!+



近年、「○ + 活」という造語がどんどん増えています。
努力したいことや自分の好きなことへの取り組みを
「前向きにまとめてくれる言葉」として使われているようです。
あなたも、○活で健康にプラスα、していきませんか?

腸

活

腸内細菌のバランスを整え、
体を元気にする活動

- 野菜などの食物繊維をとる
- 味噌、納豆などの発酵食品をとる
- ストレス解消をする など



温

活

体を温め、基礎体温を上げて
冷えを解消する活動

- 腹巻、靴下などで体を冷やさない
- 温かい飲み物をとる
- シャワーで済ませず湯船につかる など



眠

活

よい睡眠がとれるよう、
工夫をこらす活動

- 毎朝、決まった時間に起きる
- カフェイン摂取は午後4時までに
- 就寝2時間前はスマホやテレビを見ない など



推し

活

自分の「イチオシ」を
決めて応援し、
人生を豊かにする活動

- 好きな推しに会いに行く
- 推しに関連する場所を訪ねる
- 同じ楽しみを共有できる人を増やす など



ヲタ

活

自分の趣味を掘り下げ、
マニアックに
突き詰めていく活動

- 好きなものをコレクションする
- 歴史や関連する情報を研究する
- 活動内容を誰かに紹介する など



朝

活

朝の早い時間を使い、
自分の好きなことをする活動

- ゆっくりと読書をする
- 資格や語学などの勉強をする
- 散歩や運動をする など



ソロ

活

ひとりで気兼ねなく
好きなことを楽しむ活動

- ひとりカラオケでストレス発散
- のんびりと美術館巡り
- 日帰り温泉で心身を開放 など



美

活

美しくなるための研究、
努力をする活動

- プロにメイクの方法を習う
- 自分に似合うヘアスタイルを探す
- きれいな立ち方、しぐさなどを練習する など

