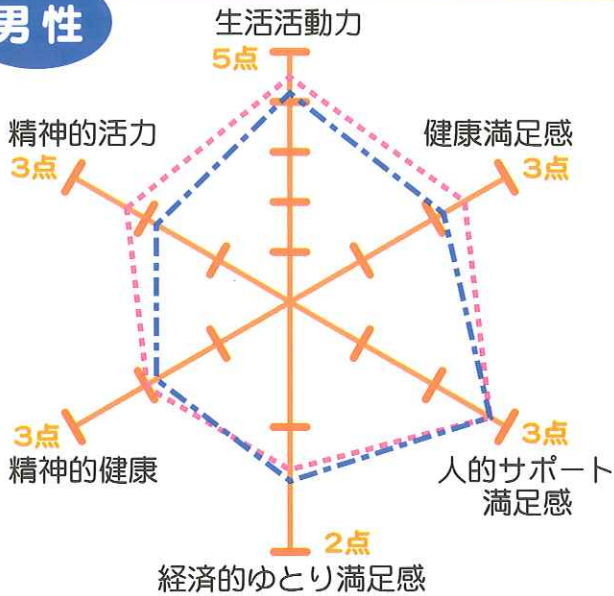


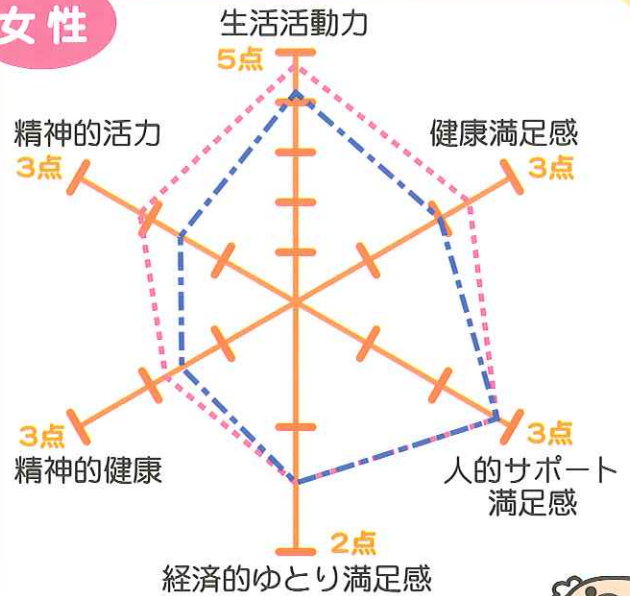


# 静岡県版 高齢者元気度指標

男性



女性



..... 65歳～74歳の平均点数    - - - - 75～84歳の平均点数

自分の点数の所に印を付け、六角形を完成させましょう。



質問に「はい」「いいえ」で答えて下さい。次に、各項目の合計点数を計算し、上のグラフで自分の状況を確認しましょう。点線は、静岡県の65歳から84歳までの高齢者約14,000人を調査した年齢階級別の平均点数です。

項目	質問	はい	いいえ	合計点数
生活活動力	バスや自転車を使って1人で外出できますか	1	0	
	日用品の買い物ができますか	1	0	
	食事の支度ができますか	1	0	
	金銭の管理・計算ができますか	1	0	
	身の回りのことは自分でできますか	1	0	
健康満足感	健康だと感じていますか	1	0	
	毎日気分よくすごせますか	1	0	
	体調がすぐれないことが多いですか	0	1	
人的サポート満足感	周りの人と上手くいっていますか	1	0	
	友人との付き合いに満足していますか	1	0	
	家族との付き合いに満足していますか	1	0	
経済的ゆとり満足感	ある程度のお金に余裕がありますか	1	0	
	小遣いに満足していますか	1	0	
精神的健康	将来に不安を感じていますか	0	1	
	寂しいと思うことがありますか	0	1	
	自分が無力だと感じることがありますか	0	1	
精神的活力	将来に夢や希望がありますか	1	0	
	趣味はお持ちですか	1	0	
	生きがいをお持ちですか	1	0	

# 元気を維持・向上させるためのポイント

前頁の元気度（6項目）を調査した静岡県内在住の高齢者に対して、3年後にも同じ調査を行いました。その結果、3年後の元気度の各点数が維持または向上されていた方の生活習慣が明確になりました。元気を維持・向上させるポイントを紹介します。なお、ここでの元気度は、生活の満足感を中心に評価するもので、**6項目の各点数がまんべんなく高いほど元気度が高い**と定義しています。

## 運動のポイント



運動だけでなく、家事や作業を週1回以上行うなど、積極的に身体を動かすよう心がけましょう。また、普段の歩行を少し早足で歩くこともポイントです。

### 速く歩くためには



- ・背すじを伸ばしましょう
- ・手を大きめに振りましょう
- ・踵からの着地をしましょう
- ・歩幅を広くとりましょう

上級者には、腰の部分を柔軟に使ったコアストレッチウォーキングと呼ばれる歩き方もあります。静岡県総合健康センターホームページ (<http://www.sukoyaka.or.jp>) で紹介しています。

## 食事のポイント

栄養面では、1日3回の食事や、肉、魚、卵、大豆製品、野菜を食べよう心がけましょう。また、できるだけ、自分で料理を作ることも大切です。

副食から食べよう

まずは  
おかずを  
食べよう！



年をとったらおかずが大切

調理の工夫で多様な食生活を

肉



煮物など

魚



刺身など

卵



おじやなど

大豆製品



冷奴など

何でも食べよう、でも食べすぎに気を付けよう

「高齢者のための食生活指針」(厚生労働省:平成2年制定)より抜粋

## 社会生活のポイント

社会生活面では、ボランティア活動への参加や市民講座などの学習的活動の他、趣味の教室などへ参加するように心がけましょう。静岡県内の社会活動に関しては、静岡県厚生部長寿政策室（運営：財団法人しずおか健康長寿財団）のホームページ「健康いきいき心ときめき」に (<http://www.kenkouikigai.jp/>) 紹介されています。



製作：静岡県総合健康センター 健康科学課  
監修：国立長寿医療センター 太田 壽城  
(独)国立健康・栄養研究所 高田 和子

問い合わせ先

静岡県総合健康センター健康科学課  
☎055(973)7001

※許可無く複製しないでください

作成：平成20年3月