

将来の要介護状態を防ぐために ～5つのポイント～



適正体重を維持しながら，低栄養を予防しましょう

やせや低栄養状態は，要介護発生のリスクを高め，余命を短くすることが分かっています。また，急激な体重減少（半年の間に2～3kg以上の減少）が見られる方も注意が必要です。

※3ページで自分の体格指数（BMI）を確認しましょう。

タバコのない生活を送りましょう

喫煙や受動喫煙は，肺がんや慢性閉塞性肺疾患（COPD）をはじめとした，さまざまな疾患の危険因子です。



歩いたり，日常生活でもこまめに体を動かしましょう

足は第2の心臓ともよばれ，歩くことによって血液の循環を助けてくれています。普段から活動的な生活を心がけて，足の筋肉が衰えるのを防ぎましょう。

心の元気も大切です

身体機能や記憶力などの衰えを感じてくると，何をするのもおっくうになったり，気分がふさいだりすることもあるでしょう。地域のイベントに参加するなど，気分転換をしましょう。



家族や友人，地域の方と積極的に会話しましょう

誰かと会話を楽しむことは，気晴らしだけでなく，周囲とのつながりを持ち，お互いが支えあう環境を維持することにもなります。

要介護危険度予測シート

このシートは、あなたと同じような健康状態の人々が、現在の生活習慣を続けた場合、同性同年齢の健康的な生活習慣の人々に比べて、5年後までに、介護が必要な状態になる危険がどのくらいあるのかを予測します。

【対象者】

おおむね 65 歳以上の比較的健康な方

※既に介護が必要な状態、あるいは疾患のある方は、医師にご相談ください。

危険度の計算

それぞれの質問について、あてはまる回答の点数を○で囲んでください。

質 問	回 答	点 数
問1. 体格指数 (BMI) は 20.0 以下ですか？ (BMI は P3 を参照)	はい	3
	いいえ	0
問2. タバコ (電子タバコも含む) を吸っていますか？	はい	5
	いいえ	0
問3. 日常生活の中で、室内または戸外を歩く 1日の合計時間は、平均してどのくらい ですか？ (家事やトイレ等を含む)	1日に 30 分以上	0
	1日に 30 分未満	3
問4. この 1 か月間、何をするのもおっくうだ と感じましたか？	まったくない	0
	少しだけ	1
	ときどき	2
	たいてい	3
	いつも	8
問5. この 1 か月間、家族、友達または知り合 いと話をする機会がありましたか？	毎日	0
	週 5～6 回	1
	週 3～4 回	2
	週 1～2 回	4
	ない	6
○をつけた 5 つの点数の合計を記入してください→		

※危険度の計算をしたら P4 へ

体格指数 (BMI) の計算

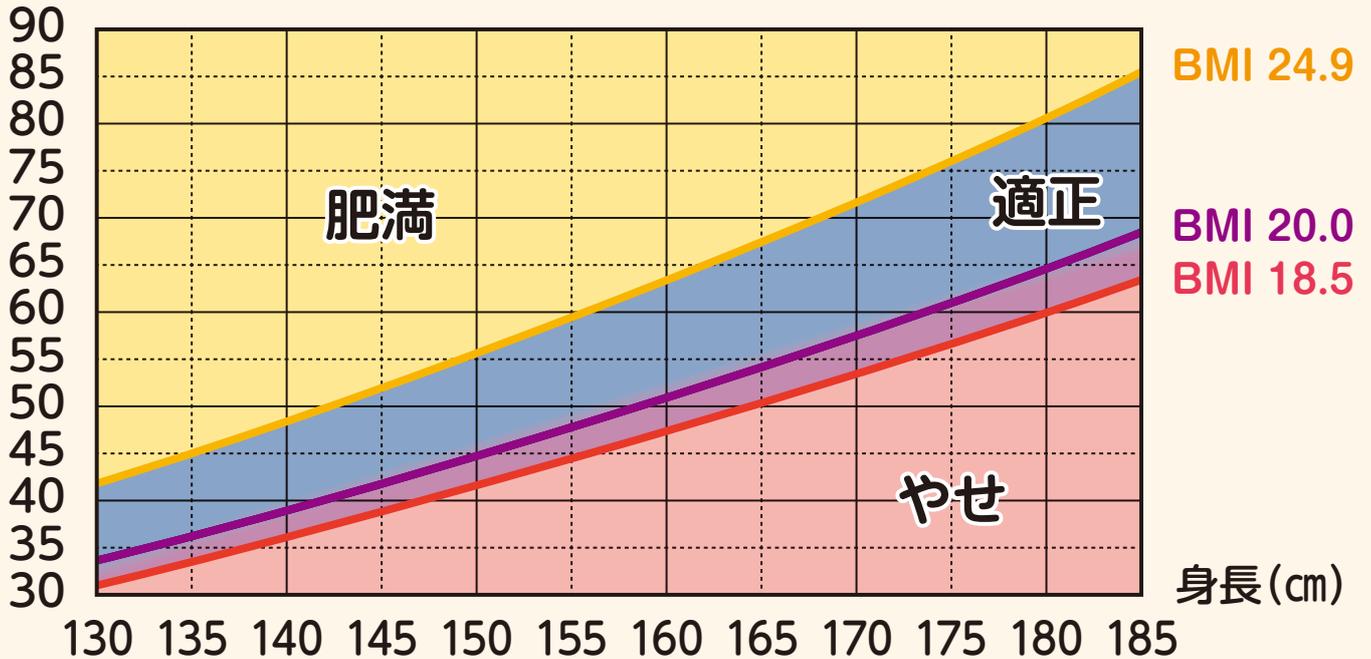
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

(例：体重 60 kg, 身長 170 cm の場合は, $60 \div 1.7 \div 1.7 = \text{約 } 20.8$ となります。)

下記の表から, ご自身の身長と体重の近い値で体格指数 (BMI) を確認してください。

体重 (kg)

〈BMI早見表〉



目標とする BMI の範囲 (18 歳以上)

年齢 (歳)	目標とする BMI (kg / m ²)
18 ~ 49	18.5 ~ 24.9
50 ~ 69	20.0 ~ 24.9
70 以上	21.5 ~ 24.9

※参考：男女共通。日本人の食事摂取基準 (2015 年版) より



BMI はここに注目 !!

高齢者においては, BMI が 20.0 以下の人々は, 表の 50 歳以上の目標とする BMI の範囲にある人々に比べて, 要介護のリスクが高くなっていることがわかっています。BMI が 20.0 以下の方は, 栄養状態が悪くなっている可能性があります。

また, BMI が 20.0 以上の方でも, ここ数カ月で急激な体重減少 (半年の間に 2 ~ 3 kg 以上の減少) がみられる方は, 低栄養傾向の可能性ががあります。日頃から体重を測り, 自分の体に関心を持ちましょう。

危険度の説明

点数	対象となった方々へのメッセージ
0点	比較的危険度が低い状態です。今までどおりの生活習慣を維持して健康的な生活を続けましょう。
1点～4点	やや危険な状態です。このままの生活を続けると、同性同年齢の0点の人々と比べ、介護が必要な状態になる危険が、1.1～1.5倍程度と予測されます。 BMIが20.0以下の方は、栄養状態が悪くなっている可能性があります。健康相談・栄養相談を利用してみてはいかがでしょうか。 また、歩いたり、誰かと話したり、気晴らしをする機会を多くして、健康の維持に努めましょう。
5点以上	危険な状態です。このままの生活を続けると、同性同年齢の0点の人々と比べ、介護が必要な状態になる危険が2倍以上と予測されます。 タバコをやめたいと思っている場合、最近では禁煙外来を行っている医療機関も増えています。医療保険が適用になる場合がありますので、一度受診してはいかがでしょうか。

市町村保健センターや地域包括支援センターでは、健康相談や栄養相談等を行っています。ご自身の健康に関して気になることがある場合は、お問い合わせください。



※この資料は、茨城県立健康プラザが行った「健康づくり、介護予防および医療費適正化のための大規模コホート研究事業」の研究成果の一部から作成しています。

【発行・著作権】

茨城県
(公財) 茨城県総合健診協会
茨城県立健康プラザ
☎ 029-243-4216

【市町村の事業についてのお問い合わせ】