

第139号

会員数

男 426名

女 238名

計 664名

(令和2年9月末現在)

# シルバーだより はむら

## 「シニア世代の健康寿命延伸のための健康管理」副会長 浅野光男

### 〈一〉 平均寿命と健康寿命

#### 1. 全国統計による平均寿命は

男性 80・98歳、女性 87・14歳(平成28年統計)

#### 2. 日本の健康寿命は国際比較で男女共世界一位

※国『健康寿命』の定義は、「健康上の問題で日常生活に制限なく生活できる期間」

※東京都の『健康寿命(65歳健康寿命)』の定義は、国とは異なり、65歳の方が要支援1以上の認定を受けるまでの期間と定義

※羽村市の55歳健康寿命は、

男性 82・21歳・女性 83・55歳(平成30年統計)

羽村市は都内49市区中  
男性4位、女性7位の高さです！



今年2月、第6ブロックシルバーセンター三役研修会として、東京都シルバー人材センター連合(東京しごと財団)の職員を講師として招き学習した、シニアに関する健康寿命延伸のための取組みの概要について紹介します。会員の皆様の健康管理の参考としていただきたいと思います。  
※この概要是、国が平成24年度に策定した「健康日本21・第二次(平成25年度～令和4年度)の10年間の方針」に基づいて講義されたものです。

### 〈二〉 シニアの健康寿命延伸に向けて 重要となる5項目の取組み

#### 1. がん・循環器疾患・糖尿病の予防

死因の約6割は生活習慣病(がん、循環器疾患、糖尿病等)が占め日本の大きな課題

#### 2. 栄養・食習慣の改善と低栄養対策

①適正な量(一日三食と腹八分目)と質(バランスの良い食事)の「健康な食事」

#### 3. 低栄養を予防し、老化を遅らせる 「食生活指針(抜粋)」

- ①三食のバランスを取り、欠食は避ける
- ②動物性たんぱく質を十分に摂取
- ③魚と肉の摂取は、1対1程度の割合
- ④肉はさまざまな種類を摂取
- ⑤油脂類摂取が不足しないように注意
- ⑥牛乳は毎日200ml以上を摂取
- ⑦野菜は緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を

- 
- ①適正な量(一日三食と腹八分目)と質(バランスの良い食事)の「健康な食事」
  - ②動物性たんぱく質を十分に摂取
  - ③魚と肉の摂取は、1対1程度の割合
  - ④肉はさまざまな種類を摂取
  - ⑤油脂類摂取が不足しないように注意
  - ⑥牛乳は毎日200ml以上を摂取
  - ⑦野菜は緑黄色野菜、根野菜など豊富な種類を

#### 4. 生活習慣の見直し

①リスク要因別の死亡者数は、喫煙、高血圧、運動不足、高血糖等の生活習慣が上位

②仕事、通勤、家事、ウォーキング等により「一日」8000歩以上を推奨（40分～60分は体を動かす。）

③転倒予防・移動機能の低下対策

④運動習慣としてウォーキング、バランス運動、筋トレ、

ストレッチと栄養を組合せた複合実践が効果的



⑤運動に関する「<sup>※1</sup>ルーの原則」「<sup>※2</sup>過負荷の原則」「<sup>※3</sup>個別性の原則」に留意

<sup>※1</sup>使わなければ退化し、使い過ぎは破壊（故障）、適度に使えば発達

<sup>※2</sup>運動は一定以上の負荷が必要（軽い負荷でも効果）

<sup>※3</sup>身体能力は個人差、今の自分を少し超越す目標（自分に適度な負荷を設定）

⑥バランス機能の強化運動の例

・「手軽な運動」開眼片足立ち、座位つま先上げ、座位かかと上げなど

・「本格的な運動」継ぎ足歩行、各種ステップなど

⑦飲酒・喫煙の見直し（ストレス解消の特効薬でないことに留意）

・お酒は「百葉の長（※適量は日本酒であれば一合程度）」、「多量飲酒（日本酒ならば三合以上）は様々な健康問題につながるもの。」

・喫煙は日本人の「病気・死亡」の最大原因  
・「受動喫煙」は様々な健康被害の原因



#### 5. シニアの就業と社会参加の促進

①厚生労働省の定めた基本チェックリストの25項目について、シルバー会員は同世代の全国平均と比較して、圧倒的に健康的で元気との調査結果があります。「某財団法人の平成29年度報告書による全国調査（一般）と全国35箇所のシルバー会員の結果を比較したもの」

②社会とのつながりがある者の健康度は高い  
(社会的なつながりがない者と比較して4割程度高い)

日常生活のさまざまな項目についての調査で、全国平均とシルバー会員との回答に大きな差がありました。

たとえば…

①バスや電車で、一人で外出できないと答えた方の割合  
一般 24.5%、シルバー 0.7%

②階段を手すりや壁をつたわからないと登れないと答えた方の割合  
一般 43.7%、シルバー 2.6%

③15分以上続けて歩けないと答えた方の割合  
一般 21.2%、シルバー 1.0%

つまり…

**シルバー会員は、同世代と比べてとっても元気！**



#### 〈三〉 シルバー会員の皆様へ

①羽村市資料によれば、市内高齢者の健康寿命は都内有数の高さであり、又、シルバー・や高齢者クラブ加入率も高く、これは市内に元気な高齢者が多いことを示しています。

②現在羽村市は、住民一人当たりの感染者数が都内26市中で3番目に少なく、市民のリスク回避姿勢は高いものと言えます。（10月20日現在）

③前述5の報告でシルバー会員の活動が高齢者の健康寿命延伸に有効に働いていることが示されています。

④私たちはシルバー会員であることに自信を持つて健康を維持しながら、又、コロナ禍に負けないで、シルバー会員の就業やボランティア活動を積極的に進めていきましょう。

## 就業開拓委員会から

### 就業開拓員の紹介

**対馬 恵美(つしまえみ)さん**

9月より羽村市シルバー人材センターに勤務しております。まだまだ慣れないことが多く、皆様に助けていただきながら日々勉強中です。いろいろとご迷惑をおかけしてしまった事がたくさんあると思いますが、一生懸命頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

最近ハマっている事は、ニンテンドースイッチを買ったので「あつまれどうぶつの森」というゲームにハマっております。



### 【重要】会員状況調査のお願い

- 11月上旬に、全会員へ「会員状況調査」として調査票を送付する予定です。現在センターに登録している会員情報を記入した調査票をお送りしますので、内容を確認していただき、入会時と状況が変わっている場合は赤字で訂正をしてセンターに提出してください。特に緊急連絡先やメールアドレス欄は入会時に記入していない方が多いので確認をお願いします。
- 会員の就業希望の調査を基に、希望の多い職種について開拓を行います。
- 羽村市や地域包括支援センターと連携を密にして、事業のニーズを収集します。

#### 記入・更新してほしい項目

- 最近の会員の情報(家族の状況・緊急連絡先など)
- 現在使用しているメールアドレス(パソコン・携帯電話)
- 「今後活用したい資格・免許」、「今後活用したい経験、活かしたい特技・趣味」「今後やってみたいボランティア」



## 就業相談に来てみませんか？

現在募集している仕事の紹介や、就業中で気になっている点など、センター役員が対応します。

10月29日(木)

11月26日(木)

12月17日(木)

時間：10時～12時

場所：センター相談室



(ロビーの求人情報コーナー)

## 就業基準の仕組みについて

長期就業の解消のため、センターでは会員の継続就業について6ヶ月を単位として更新を行い、継続して就業できる期間は、最長3年を限度としています。同じ就業先に3年以上継続して就業している会員については、後任の就業希望の会員がいる場合、交代していただいております。

また、センターでは年2回(1月・8月)、未就業会員に対し、「継続就業説明会」を開催し、就業の希望を伺っています。就業期間が3年以上になつた就業先をホームページ上でも公開しておりますのでご覧ください。

(スマイル・トゥ・スマイルの登録が必要です。)

その他、継続の就業や、希望する仕事が見つかなかった方には、月に一度「就業相談」を開催していますので、センターまでお越しください。

求人情報はセンターロビーに掲示している他に、センター専用サイト「スマイル・トゥ・スマイル」にも随時掲載をしています。

## スマイル・トゥ・スマイルに登録しましょう

シルバー人材センター会員専用サイト Smile to Smile(スマイル・トゥ・スマイル 通称「スマスマ」)サービスに登録していただくと、パソコンやスマホから求人情報等が確認できます。

### スマイル・トゥ・スマイルでできること

- ①就業期間満了就業先の閲覧
- ②最新の求人情報の閲覧
- ③求人の申込
- ④過去の配分金明細の確認



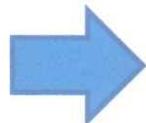
スマートフォンや、  
パソコンからも、  
見ることができるよ！



### 登録のながれ



- ① hamura@sjc.ne.jp に  
「スマイル・トゥ・スマイル登  
録希望」という件名でメー  
ルを送ってください。希望  
者に事務局からログイン用  
の ID と仮パスワードをお  
送りします。



### Smile to Smile

「Smile to Smile」は、シルバー人材センターの会員が  
トランクから車両修理や販売修理などのパソコンやスマ  
ートフォンから閲覧することができるサイトです。  
みなさまの仕事お助けし、アティブライフをサポ  
ートします。

Smile to Smileについてはこちら

よくあるご質問はこちら



会員の方はログインしてからご利用ください

ログインID

パスワード  パスワードを入力してください

**ログイン**

- ②スマスマのトップページで ID と仮パスワード  
を入力してログインしてください。



布製マスクの他にも、アクリルたわしなどの手芸品  
を販売していますので、ぜひお立ち寄りください！

(左：鳥市商店、右：梅月)

センターの手芸班で作成した布  
製マスクなどの商品の一部を富士  
見平2丁目マミーショッピングセン  
ター内の精肉・惣菜店「鳥市商店」、  
羽東1丁目の和菓子屋「梅月」にて  
販売をさせていただいています。  
ぜひ、みなさんもご利用いただ  
き、知り合いの方にも紹介してくだ  
さい。

**鳥市商店（富士見平）**  
**梅月（羽東）**

★シルバー人材センターご協力店の紹介

### 〈お知らせ〉

今年の羽村市産業祭は新型コ  
ロナウィルス感染症の拡大防止を  
図るため、通常どおりの富士見公  
園での展示はありません。

### 羽村市シルバー人材センター

TEL:042-554-5131 FAX:042-555-8714

Eメール:hamura@sjc.ne.jp

ホームページ:<https://webc.sjc.ne.jp/hamura/index>