

健康生活にシフト！

ちよつと実行、
ずっと元気

人生100年時代を
楽しむための
10のポイント



令和3年、日本の6つの研究機関が共同で、「人生100年時代」に向けた健康づくりの「提言」を公表しました。この連載では、上記の「提言」をもとに、「人生100年時代」をいきいきと生きていくために大切な「健康寿命」をのばすための実践方法を紹介していきます。

ぜひ、今日から健康生活に少しずつ“シフト”して、いつまでも元気に過ごせるからだに変わっていきましょう。

第12回

感染症

健診や予防接種で 感染を防ぎ 健康を守ろう

目標

- 肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受ける。
- インフルエンザ、肺炎球菌、带状疱疹を予防する。

がん（肝がん・胃がん・子宮頸がん）

細菌やウイルスへの感染が最大の原因！

はじめよう！

知らないうちに
感染しているかも!?

肝がん

主な原因

肝炎ウイルス

- ・ 肝炎ウイルスに感染すると、慢性肝炎→肝硬変→肝がんへと進行するおそれがあります。
- ・ 以前受けた医療行為などで、感染している可能性もあります。

肝炎ウイルス検査を受ける

肝炎ウイルスに感染すると、自覚症状がほとんどないまま、病気が進行していきます。早期発見・早期治療につなげるために、ぜひ一度検査を受けましょう。検査は保健所や医療機関で受けられます。

早期発見で
治しやすい

胃がん

主な原因

ピロリ菌

- ・ 胃がんの最大のリスクはピロリ菌感染で、中高年の感染率は非常に高いことがわかっています。
- ・ ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎→胃がんへと進行するおそれがあります。

ピロリ菌検査を受ける

胃の不快感がくり返し起こる場合、ピロリ菌がその原因かもしれません。専門医に相談して、ピロリ菌検査を受けましょう。ピロリ菌に感染している場合は、除菌治療を検討しましょう。

ワクチンで
予防できる!

子宮頸がん

主な原因

ヒトパピローマウイルス (HPV)

- ・ HPVは性行為の経験のある人なら、誰もが感染する可能性があります。
- ・ HPVワクチンの接種で、進行がんの発生リスクが80～90%抑制できるという報告があります。

子宮頸がん検診を受ける

検診によって、正常細胞ががん細胞になる前の早期の状態で見れば、治療できるがんです。子宮頸がんは20歳代から増えはじめます。定期的に検診を受けましょう。

早めの検査・検診で、早期発見・早期治療。
攻めの健康づくりへシフトしよう！



感染症（インフルエンザ・肺炎・带状疱疹）

対応策として、予防接種を検討しよう！

はじめよう！

全身の衰弱につながる

インフルエンザ

主な原因

インフルエンザウイルス

- ・ 高齢者や乳幼児などの免疫力が低い人、持病のある人がかかると重症化しやすく、肺炎やインフルエンザ脳症などの重い合併症があらわれる場合があります。

インフルエンザワクチンを受ける （毎年接種）

インフルエンザの発症や重症化を防ぎます。



2つのワクチンを
併用することで
肺炎の予防効果が
高まるよ

死因の第4位*

肺炎

主な原因

肺炎球菌など

- ・ 肺炎で亡くなる人の数は増えており、そのほとんどが65歳以上の高齢者です。
- ・ インフルエンザをきっかけに、肺炎を引き起こすケースが多くあります。

肺炎球菌ワクチンを受ける （65歳の人に1回接種）

肺炎球菌による肺炎の発症や重症化を防ぎます。

日常生活に大きく影響

带状疱疹

主な原因

水痘・带状疱疹ウイルス

- ・ 高齢者はかかりやすく、80歳までに約3人に1人が経験する身近な病気です。
- ・ 皮膚症状が消えたあとも痛み（带状疱疹後神経痛）が残り、日常生活に支障をきたすおそれがあります。

带状疱疹ワクチン （50歳以上の人に1～2回接種）

带状疱疹の発症を防ぎます。

上記の予防接種については、公費助成を受けられる場合がありますので、くわしくは実施している医療機関やお住まいの市区町村へお問い合わせください。

旬の食材をおいしく食べて 生活習慣病を防ごう

旬の食材をいかした、生活習慣病予防・減塩に役立つ健康的なメニューをご紹介します。日々の食習慣を整えて、健康的な毎日を過ごしましょう。

食物繊維で血糖値の急上昇を防ぐメニュー

水溶性食物繊維は、糖質の吸収をゆるやかにして、血糖値の急上昇を抑える効果があります。

きのこの食物繊維をたっぷりと

「きのこの中華風スープ」



塩分 0.6g

エネルギー 5kcal
たんぱく質 0.6g
脂質 0.1g
糖質 0.4g
（1人分）

材料(2人分)

生しいたけ…10g
しめじ…10g
あさつき…10g
顆粒中華だし…1g
水…160cc
塩…0.8g

作り方

- 1 生しいたけは薄切り、しめじは小房に分ける。
- 2 鍋に中華だし、水を入れてあたため、1を入れて煮、塩で調味し、3cm長さに切ったあさつきを加える。

※食塩量は材料や調理方法などにより異なります。目安としてご活用ください。

参考資料『2022年版食生活リレー』料理作成・栄養指導 宗像伸子 東京法規出版刊