

令和4年度一体的実施事業計画 健康づくり部門

●フレイル予防栄養教室

令和3年度は、フレイル予備軍およびフレイルに気をつけた方37人が参加し、次のとおり大きな効果が得られました。

- ▶筋肉量増加率… **62.1%**
- ▶フレイル数値改善率… **31.0%**
- ▶主観健康度上昇率… **35.7%**

＜参加者の声＞

- ・タンパク質を意識して食べるようになった。
- ・体重が1.5kg増、筋肉量も増えて嬉しい。
- ・昼食を簡単に済ませないようになった。



●フレイル予防出前講座

地域の会館で、仲間と一緒に健康講話を聞いたり、血圧測定や体組成測定など健康確認もでき一石二鳥です。測定結果から、自分に適した運動や各種教室参加などのアドバイスをします。

●アンチエイジング教室

令和3年度登録者数110人は過去最多です。身体能力向上や体のしなやかさアップに効果的。フレイル健診やブラウブリッツ秋田のホームグラウンドでの運動実技と試合観戦、若いトレーナーによる体感トレーニングも好評です。



●伝達料理教室

食生活改善推進員による生活習慣病等の予防について学べる講習会です。知識を得るだけでなく、健康に良い献立を学べるチャンスです。

＜参加者の声＞

- ・普段の食材でいろんな料理法を覚えていただき参考になる。
- ・仲間づくりの意味も兼ねている。
- ・野菜から先に食べることを心掛けるようになった。
- ・食習慣を見直す良いきっかけになっている。

●貯蓄体操教室

東洋医学に基づいたストレッチのような体操で週1回実施しています。肩こりや頭痛などの不定愁訴の緩和に効果的。比較的ゆるやかな体操で、後期高齢者参加率は63.9%と高いです。

●糖尿病重症化予防訪問

糖尿病は一度罹患してしまうと治らないため、早期に精密検査や治療が受けられるように、また生活改善できるようにアドバイスをします。

●重複・頻回・多剤・多受診・高血圧未治療者訪問

訪問し健康確認を行います。早期に受診や適切な内服ができるようにアドバイスをします。

重症化予防部門 ※12月末実績

●医療機関・特定健診 双方未受診者訪問

訪問し健康確認を行います。特定健診を1年に1回は受診するよう個々の状態に合わせてアドバイスをします。

●オーラルフレイル予防訪問

76歳の後期高齢者歯科口腔健診受診者のうち、口腔に問題ある方へ歯科衛生士による訪問指導を行います。

●フレイル予防訪問

痩せすぎや低栄養はフレイルを招く危険性が高くなります。保健師・栄養士による生活習慣の見直しや、その人に適した教室を紹介します。

●緊急受診勧奨訪問

早期に受診した方が良いと判断した方へ、保健師による受診勧奨の訪問を行い、生活改善できるようにアドバイスをします。

問 象潟保健センター ☎43・7501



私たちが2人3脚で健康づくりをお手伝い
一人ではなかなかできない健康づくりですが、私たちが健康推進課の職員が「一体的実施事業」の担当として、栄養・運動・休養など専門分野のアドバイスをを行いながら、2人3脚で健康づくりのお手伝いをします。

「元気が一番」に「元気が高齢者にあふれるように」、健康推進課の保健師・看護師・栄養士などが一丸となって、若い世代からの健康づくりに取り組んでいます。

「元気が一番」大作戦

にかほ市一体的実施事業

我が国はかつてない高齢化が急速に進行し、団塊の世代が全て75歳以上の後期高齢者となる2025年には高齢化率は30.0%（当市はすでに令和3年12月末で40.8%）となり、社会資源の不足から必要なサービスが受けられない状況に陥る危険性があります。そのため、国では現在実施している各種事業について、健康な状態から要介護に至る中間的な状態までを国民健康保険・後期高齢者医療制度などの「医療保険」で、介護予防を「介護保険」で、と別々だったものを一体的に実施し、保健師らが高齢者にトータル的に接する機会を増やし、2040年までに健康寿命を3年以上延ばすことを目標としています。これを実現する事業として、令和2年度から「一体的実施事業」を実施しています。



超神ネイガーがサプライズ登場！ フレイル予防栄養教室

栄養教室の最終回には超神ネイガーも参加し、フレイル予防や健康づくりについてのアドバイスをしてくれました。

当市の課題が浮き彫りに

令和2年度に当市の後期高齢者健診実態分析を行った結果、「高血圧・糖尿病・フレイル・オーラルフレイル・低栄養」の方が多く見受けられました。そこで、「一体的実施事業」では令和2年度から6年度までこれらの病気に對する対策を重点的に実施することにしました。特に、日常生活を著しく制限する要因になる「フレイル」に関しては、今後訪問した際にはよろしくお願ひします。また、これらの病気などでお悩みの方は気軽に象潟保健センターに問い合わせてください。

「フレイル」とは？

フレイルとは虚弱のことで、そのままにしておくと要介護状態になりやすい状態のことを言います。フレイルは体が虚弱になる「フレイル」のほかに、口腔機能が衰える「オーラルフレイル」、耳が聞こえにくいことで日常生活や社会参加に支障が出る「ヒアリングフレイル」など種類もさまざまです。