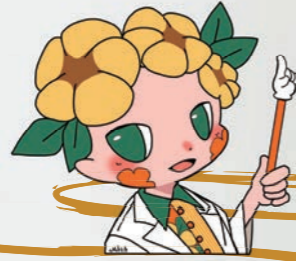


To good health & a long life



健康長寿の力



75歳からの健康づくり

この事業では、主に75歳以上の人を対象に管理栄養士等の医療専門職が健康づくりのお手伝いを行っています

取組内容 >>> 一体化



個別支援 (ハイリスクアプローチ)

長寿健診や質問票の結果等から健康リスクの高い人を対象に、管理栄養士等が対象者の生活背景や健康状態に合わせて面談、訪問、電話、支援レター等で生活習慣の見直しや食事の指導など、個別にサポートします。

▼Q&A...利用者の声

Q1. 実際に保健指導を受けてみてどうでしたか？

A. 普段専門職の人から学ぶ機会は少ないので、いろいろとアドバイスをいただき助かりました。

Q2. 自分で健康管理すると、専門職による保健指導を受けるのは違いますか？

A. 全然違います。自分一人では続けることが難しいことでも、身近に指導して下さる人がいるだけで心強く、前向きな気持ちになります。

Q3. 定期通院やお薬を服用しても、長寿健診を毎年受けることは大切だと思いますか？

A. 思います。健診では、日頃の通院では検査しないような項目まで調べることができるので、自分の中身を丸ごと知って対策できます。チャンスがあれば手遅れになる前に若い頃から健診は受けるべきだと思います。



面談では、模型や資料を使って分かりやすく説明しています。(1か月間を目途に)血圧計や塩分計の貸し出しも行っています。

通いの場での啓発 (ポピュレーションアプローチ)

*地域の通いの場(公民館やスーパーなど)に管理栄養士等が出向き、健康教育、健康相談、その他パネル展などを行っています。

*高齢者の皆さまが住み慣れた地域で元気に暮らし続けられるよう、地域包括支援センター等の関係機関と連携し、皆さまの健康づくりのお手伝いをしています。

Aさん

講話で学んだ内容を心に刻み、日々の生活の中で実践しながら、「健康長寿」を目指して日々励みます。

Bさん

自分のからだに必要なたんぱく質の量が分かり、良かったです。毎日3食の食事をきちんと摂り、運動も頑張ります。

Cさん

専門職の話が聞けて良かったです。参加していない人にも今回の講話の内容等を伝えたいと思います。

参加者の声



牧港ハイツ自治会での健康講話風景(1)



牧港ハイツ自治会での健康講話風景(2)



○フレイルの予防対策

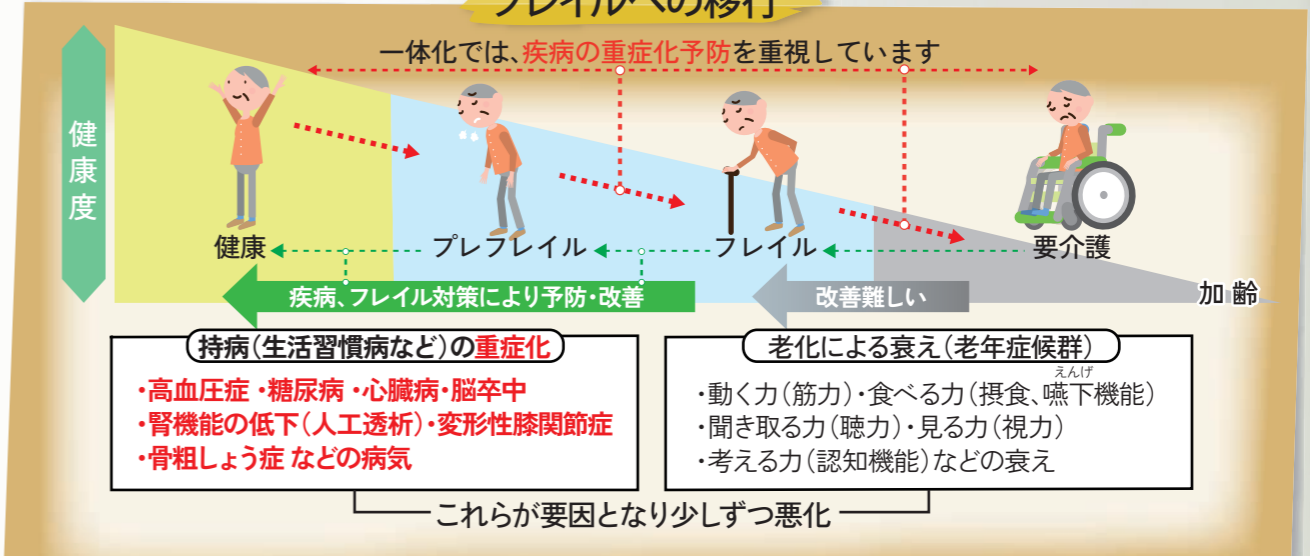
フレイル...健康な時期と介護が必要な時期の"中間"状態のこと

○介護予防には、疾病の重症化予防と生活機能低下(老年症候群など)予防の両方が必要です。

○介護(支援)が必要になった原因には生活習慣病由来のものも多く、令和3年度よりスタートした「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業(以下、一体化)」では、病気の重症化予防に力を入れています。

○人生100年時代といわれる昨今、市民の皆さまが生き生きと・豊かに・自分らしい生活を送れるように取り組めます。

フレイルへの移行



持病(生活習慣病など)の重症化

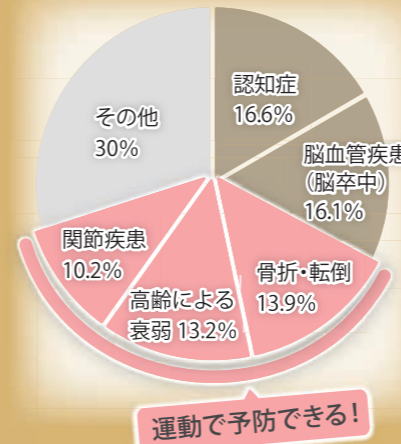
- ・高血圧症・糖尿病・心臓病・脳卒中
・腎機能の低下(人工透析)・変形性膝関節症
・骨粗しょう症などの病気

老化による衰え(老年症候群)

- ・動く力(筋力)・食べる力(摂食、嚥下機能)
・聞き取る力(聴力)・見る力(視力)
・考える力(認知機能)などの衰え

これらが要因となり少しずつ悪化

介護(支援)が必要になった主な原因



運動で予防できる!

出典:厚生労働省「令和4年国民生活基礎調査」

よくある質問

Q. 定期的に通院しているので、長寿健診は受けなくても良いですか？

A. 持病などで通院している人も、必ず長寿健診を受けてください!持病での通院では、主に治療中の病気に必要な治療や検査のみが行われます。長寿健診では、血圧や血糖値、肝機能、フレイルチェックなど、体をまとめてチェックできます。自覚症状がなくても、思わぬ異常が見つかることがあります。年に1回、無料の健診を受けることが「健康長寿」への近道です。

長寿健診を受けたいなんてもったいない

