

高齢者が

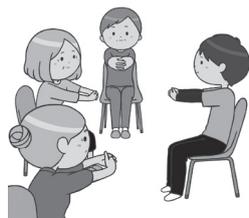
住み慣れた地域で

## より健康的に過ごせるように…

令和5年度から「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業」を新たに実施しています！



### なぜ実施するの？



—目標—  
高齢者の健康寿命を伸ばす

高齢者は働き盛り世代と異なり、左記のような特性があります。この事業で高齢者の特性にあった支援を効果的に行い、高齢者の健康寿命の延伸を目指します。

#### —支援内容—

- ①慢性的な疾患の重症化予防
- ②心身の機能低下予防

#### —高齢者の特性—

- ・高血圧症や糖尿病等の慢性的な疾患をもつ人が多い
- ・加齢に伴い、体力や認知機能が低下しやすい



### 具体的に何をやるの？

#### ①慢性疾患の重症化予防

智頭町は、高血圧症や糖尿病の医療費が高いという課題があります。いずれも放置すると心疾患や脳血管疾患などの大きな病気につながる可能性があるため、重症化しないよう対策することが重要です。

そこで、後期高齢者健診を受けていない人や、健診の結果、血圧が高い人・血糖値が高い人を対象に、保健師や管理栄養士が訪問等を行い、生活や食習慣の見直しなどを一緒に考えていきたいと思います

#### ②心身の機能低下を予防

集落ミニデイや高齢者の集まるサロン等で、低栄養予防や口腔機能向上に関する健康教育を行う予定としています。あわせて、参加者の健康状態を把握するため、簡単な質問票にも答えていただきますので、協力よろしくお願ひします。希望する人には、個別相談にも応じます。また、これらの事業を効果的に行うため、町の現状分析、事業評価、町内関係機関との連携も行います。

町民の皆様が高齢者の健康づくりについて関心をもっていただけるよう、今後も広報で情報発信をしますので、ぜひご覧ください。

#### —【ワンポイント情報】 フレイルって何？ —

加齢とともに、心身の機能や社会的なつながりが弱くなった状態（健康と要介護状態の中間）を「フレイル」と言います。下記を参考に、予防を心がけることで、以前の健康状態に戻ることも十分可能です。

#### フレイル予防の三本柱

- ①身体活動（動く）
- ②栄養（食べる+お口の健康）
- ③社会参加（つながる）

問合せ先 保健センター福祉課 保健師（古谷） ☎75-4101