

御前崎市では、「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業」の中で、フレイル予防を進めています

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業」とは

75歳になると、国民健康保険や社会保険から後期高齢者医療保険へ切り替わります。この切り替えの際、健康診査や保健事業がいったん途切れてしまうため、継続的な支援ができないことが課題でした。国は、これを解決するため、これまで別々に実施されていた生活習慣病などの重症化を予防する取り組み（保健事業）と生活機能の低下を防止する取り組み（介護予防）を、連携を取りながら実施する方針を決定しました。

市では、令和3年4月から市民課・高齢者支援課・健康づくり課・デジタル推進課の4課が協力して事業に取り組み、その中でも「フレイル予防」を重点的に進めています。

一体的な実施事業の取り組み（令和4年度）

健診・医療・介護の情報に基づき、保健事業の対象者を選定し、支援します。

① 高齢者に対する個別支援

75歳以上の市民のうち、前年度、特定健診・後期高齢者健診を受けていない、病院にかかっていない、おたっしや健康チェックが未提出、介護保険を利用していないなど、健康状態が把握できていない人へ家庭訪問をします。

② 通いの場などへの集団支援

市内9カ所で実施している「おまえざき体良教室」で、フレイル予防の講話や体操のほか、保健師・管理栄養士・理学療法士による健康相談を実施します。

おまえざき体良教室でフレイル予防の取り組みに参加しよう！……………

対象者 どなたでも参加いただけます。 **内容** おまえざき体良体操や体を動かすレクリエーションをします。

時間 13:30～ **利用料** 無料 **照会先** 高齢者支援課 ☎0537⑤1118

教室名	実施日	実施頻度	会場	休みの日
まつぼっくり	火曜日	週1回	高松体育館	第5週、年末年始、祝日
シャンデリア	水曜日	週1回	池新田地区センター	お盆、年末年始、祝日
かがやきサロン	水曜日	週1回	西側区民館	お盆、年末年始、祝日
ひかりサークル	木曜日	週1回	佐倉地区センター	第5週、お盆、年末年始、祝日
のぞみサークル	木曜日	週1回	朝比奈体育館	お盆、年末年始、祝日
かかしクラブ	金曜日	週1回	新野体育館	第5週、お盆、年末年始、祝日
つくしんぼ	木曜日	月2回	比木体育館	年末年始、祝日
灯台サークル	金曜日	週1回	御前崎地区センター	お盆、年末年始、祝日
あすなる	金曜日	週1回	御前崎ふれあい福祉センターなごみ	お盆、年末年始、祝日

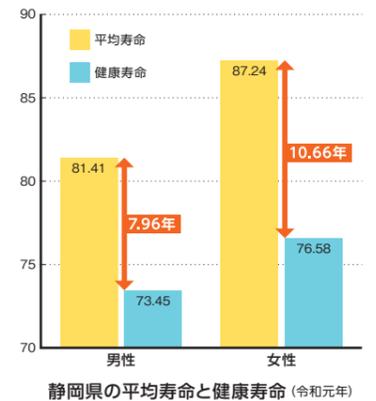


照会 健康づくり課 ☎0537⑤1123

フレイルを予防して健康寿命を延ばそう！

静岡県健康寿命と平均寿命の差は、男性で約8年！女性で約10年！！

健康寿命とは、『介護を受けたり、寝たきりにならなったりせず、日常生活を送れる期間』と言われています。健康寿命を延ばすためには、フレイル予防の取り組みが大切です。



フレイルとは…「健康」と「要介護」の中間の状態にある『虚弱な状態』のことで、年齢を重ねることで筋力や心身の活力が低下した状態を指します。フレイルは、早めに気付いて生活を改善することにより、予防ができ、進行を遅らせたり、健康な状態に戻したりすることができます。予防行動をとることが健康寿命を延ばすためにも大切です。

いかに早く気付くかがポイント……………

御前崎市では65歳以上の人におたっしや健康チェックを行い、フレイル傾向を確認しています。令和4年度フレイルチェックの結果から75.2%の人がフレイルとフレイル予備軍に該当していることが判明しました。

フレイルは、早めに気付いて対策をすれば改善できます。体のちょっとした変化は自分自身ではなかなか気付くことができません。周囲の人がいかに早く気付いてあげられるかがポイントです。

令和4年度フレイルチェックの結果（抜粋）

- 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた……………56.4%
- 昨年に比べて外出の回数が減ってきた……………33.9%
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった……………25.8%
- 今日が何月何日かわからない時がある……………17.7%

フレイル予防の3つのポイント……………

栄養・運動・社会参加、この3つはお互いに影響し合っています。どれか1つだけをすればいいというものではありません。それぞれを上手に自分の生活サイクルに組み入れて健康寿命を延ばしましょう。

- ウォーキング・ストレッチなど
身体活動は筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。今より10分多く体を動かしましょう。



●食事の改善

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりと取りましょう。また、お口の健康（口腔ケア）にも気を配りましょう。



●趣味・ボランティア・就労など

趣味やボランティアなどで外出することはフレイル予防に有効です。自分に合った活動を見つけましょう。

