



高齢者が住み慣れた地域で健康に暮らせるよう、保健事業と介護予防を一体的に行う「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業」が全国的に始まり、本市でも令和4年(2022年)4月から事業を開始しています。
 保健師などの医療専門職が自宅や通いの場等に伺い、健康相談・介護予防講座等を通して生活習慣病等を予防することで、要介護状態になることを防ぎます。

問 健康増進課 (0798・26・3157) (HP) 37003163

健康増進課フレイル対策チームの皆さん

1

ハイリスクアプローチ

個別に健康をサポート



長寿健康診査や問診票を基に、医療機関への受診や治療が必要だが、受診していない人を対象に受診勧奨や健康相談を実施します。

案内を郵送

長寿健康診査の結果で
医療機関の受診や治療が必要な人へ
 市から案内を送付
 送付から**1週間後**をめどに
 電話で訪問の日程調整を行います

ロゴが目印!

その衰え、本当に年のせい?
 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇



自宅を訪問 (保健センターでの面接も可)

保健師・管理栄養士・歯科衛生士の**医療専門職**が
 計2回 **健康相談**(握力・血圧測定等)を実施

1回目 生活習慣や食事内容の相談など

2回目 フォロー訪問

- ・1回目からの健康状態の経過を確認
- ・必要に応じて、社会資源などのサービスを紹介



健康増進課
 安土 神田
 管理栄養士 歯科衛生士



生活習慣が改善した人も!

たけさだ
武貞さん (77歳・女性) の場合

LDLコレステロール値
 ※正常値(75歳以上:139mg/dl以下)

医療機関の受診が必要...

長寿健診受診時
202 mg/gl



約半年で...
アドバイス

ウォーキングや体操の継続
 食事内容の見直し

数値が大幅に改善!

2回目訪問時
144 mg/gl

訪問時のアドバイス通り、主食・主菜は減らさず、鶏肉の皮を取り除いたり、魚を週に2・3回食べるようにしたところ、血液のデータが良くなりました。日々取り組んでいる運動を褒めていただいた事もうれしかったです。最初は何の通知だろうと驚きましたが、自分に合ったアドバイスをもらうことができ、本当に良かったです。



2

ポピュレーションアプローチ

通いの場で講座・相談会



地域の通いの場などで、フレイル予防(転倒・骨折予防、栄養、口腔)についての健康講座や健康相談を実施しています。

順次、市内を回ります



地域の通いの場や 西宮いきいき体操で

来年度は**115カ所**以上で
 講座などを実施予定!

講座の後は健康相談も

フレイル予防教室

1・2月に**市内5カ所**で開催中!
 フレイルチェック・フレイルの予防方法について学びます
 ※申込者のみ



フレイルセルフチェック

フレイル(虚弱)とは、体力や気力、認知機能など体と心の機能が低下し、生活に支障が出るなど将来介護になる危険度が高くなっている状態

- 出かけるのがおっくうになった
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 以前より疲れやすい
- 青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた
- 半年前より2kg~3kg体重が減った
- 以前より人と会話をする機会が減った

! 1つでも当てはまればリスクが高まっています!

皆さんとお話する中で、フレイルの人が多くなっていると感じています。元気なうちからフレイル予防に取り組むことで、健康寿命を延ばすことができます。ぜひ、積極的に本事業をご利用ください。

健康増進課・馬場保健師

