

# ☆健康長寿に向けてフレイル予防☆

## ●高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業について

広報しかべなどでフレイル予防についてお知らせしていますが、国は、介護予防、フレイル予防、認知症予防、病気の予防・重症化予防に取り組み、健康寿命を延ばし、皆さんが生き生きと元気で暮らせる社会を目指しています。

町では、高齢者の健康の保持・増進のため、一人一人に対し、介護予防とフレイル予防、認知症予防、病気の予防・重症化予防の取組みを一体的にできる事業を実施します。

## ●令和4年度の取組み

### 高齢者に対する個別的支援（ハイリスクアプローチ）

#### ・糖尿病重症化予防事業

##### ①受診中断者への受診勧奨

町民ニコニコ健診結果、医療データから受診状況を確認し、血糖値やHbA1c値が高く、糖尿病の疑いがあるが、未受診の方や治療を中断している方へ受診勧奨します。

##### ②糖尿病治療中の方で希望される方への保健指導、栄養指導

かかりつけ医と連携し、保健師と管理栄養士が、一人ひとり生活の状況に合わせた重症化予防の計画を立てます。食事療法・運動療法などを通して生活習慣の改善を目指します。

#### ・低栄養予防事業

健診結果と質問票の結果から、低栄養のリスクがある方に対して、管理栄養士が訪問・電話等で栄養相談や支援レターの送付等を行い、フレイルの予防を目指します。

### 通いの場等への積極的関与（ポピュレーションアプローチ）

- ・高齢者の通いの場等において、フレイル予防のための健康教育、健康相談、栄養相談を行います。
- ・通いの場で、参加者の健康状態の把握（フレイルチェック）を行います。その後、フレイル予防のためのアドバイスをお伝えします。
- ・広報しかべでフレイル予防に関する情報の周知を行います。

## ●今後も広報しかべ内で、「☆健康長寿に向けてフレイル予防☆」として皆様にフレイル予防の情報についてお知らせします。

※お問い合わせ先 役場保健福祉課 保健推進係（TEL：7-5291）

## 受けていますか「町民ニコニコ健診～特定健診」！

\* 鹿部町国民健康保険に加入の40歳～74歳の皆様へ \*

今年度、町民ニコニコ健診（特定健診）を受診されていない皆様へ、今月、健診のご案内を送付します。

健診料金は、通常6,000円以上かかるところを500円で受診することができます。特定健診では、血圧や糖尿病、脂質異常症、貧血、痛風、肝臓の機能、腎臓の機能、心臓の機能（心電図）をチェックすることができます。

ぜひ、この機会に健診を受けて、健康状態を確認しましょう。

※今月号広報に、集団健診のチラシを折り込みますのでご確認ください。

※個別健診は、申し込み受付中です。

<申し込み先> 役場保健福祉課 保健推進係 電話7-5291