

みつきい☆シニア健康サポート事業の内容 (令和5年度は細川町・吉川町・吉川町でスタート)

ポピュレーションアプローチ

通いの場で講座・相談会



みつきい☆いきいき体操自主教室をはじめ、ふれあいサロン、老人クラブなどに保健師・管理栄養士・歯科衛生士・理学療法士が出向き、フレイル予防(転倒・骨折予防、栄養、口腔)の啓発講座や相談会を行います。開催を希望する団体は問い合わせください。

問 (市)医療保険課 保健事業担当

健康づくり・フレイル予防 ミニイベントを開催!

町ぐるみ健診の結果相談会とあわせて、健康チェックやフレイルの予防方法について学ぶミニイベントを予定しています。詳細が決まり次第広報みきや市ホームページなどでお知らせします。

【開催予定】 細川町公民館 10月
吉川町公民館 10月
吉川健康福祉センター 12月

ハイリスクアプローチ

個別に健康をサポート

町ぐるみ健診の結果などをもとに、医療機関での受診や治療が必要な状態の方を対象に受診勧奨や健康相談を実施します。

案内

健診の結果で医療機関の受診や治療が必要な方へ市から電話や訪問などで、健康相談の日程調整を行います。



自宅を訪問(市立公民館でも実施可)

保健師・管理栄養士・歯科衛生士などの専門職が健康相談を実施します。

- 生活習慣や食事内容、口腔に関する相談
- 必要に応じて、保健事業や医療・介護サービスの紹介 など



あなたの健康お守りします。

～みつきい☆シニア健康サポート事業スタート～



問 (市)医療保険課、健康増進課、介護保険課、吉川支所健康福祉課

75歳以上の後期高齢者は、高齢者の中でも慢性疾患やフレイル(心身の活力が低下した虚弱状態)に陥りやすい特性があります。また、一度フレイルになってしまつと日常の活動量が低下し、要介護状態に進行する可能性が高くなると考えられています。

市では、生活習慣病をはじめとする疾病の予防や心身機能の低下を防止し、できるだけ高齢者が住み慣れた地域で健康に暮らせるよう、4月から『みつきい☆シニア健康サポート事業』をスタートしました。

令和5年度は市内でも医療機関が少なく、要介護認定率^{※1}が高いなどの特徴がある東部圏域^{※2}から開始し、順次、市内全域で本事業を実施していきます。

今月号では、市役所内の4課が関係機関と連携して取り組む本事業の内容やフレイル予防に関する専門職の声を紹介します。

※1 65歳以上のうち、要介護認定を受けている方の割合
※2 細川町・吉川町・吉川町の3地区

フレイルセルフチェック

☑ 該当するものにチェック!

- | | |
|---------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> この半年くらいの間に体重が減った | <input type="checkbox"/> 趣味の集まりに出かけなくなった |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすく何をしても面倒だ | <input type="checkbox"/> 食欲がない |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号の間に渡れなくなった | <input type="checkbox"/> 1日の食事回数は1~2回のことが多い |
| <input type="checkbox"/> ペットボトルのふたを開けるのが大変だ | |

もしかして
フレイル
かも!



フレイル予防についての専門職の声は4ページで紹介!

健康指標の高い三木市!さらなる健康政策を推進へ

要介護認定率



健康寿命



出典:厚生労働省「介護保険事業状況報告(令和4年度)」

出典: KDBシステム(令和3年度)