

健康寿命を延ばし、より健康で 自立した生活を送れるよう応援します

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業を開始

人生100年時代を迎えた今、高齢者が自分らしく元気に生活できることがとても重要になりました。また、高齢者の医療費や介護給付費は年々増加しており、その適正化を図っていくことも必要となっています。そこで本市では、生活習慣病重症化予防と介護予防（フレイル予防）に着目し、特に後期高齢者のみなさんが自主的に健康維持増進と疾病予防を行える取り組みを進めることになりました。7月から市の担当者が、後期高齢者のみなさんを訪問し、いつまでも健康な生活が送れるようにアドバイスします。

生活習慣病の病状悪化に注意

高血糖や高血圧など、生活習慣病などが悪化すると糖尿病性腎症などを引き起こします。人工透析にかかる費用は、年間500万円といわれ、時間的拘束の面からも生活習慣病を悪化させない必要があります。

そのため、適切な治療、そして適切な生活習慣（運動、食事など）を送ることで、病状が悪化しないようにする必要があります。



フレイルを予防をしましょう

フレイルとは、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階（虚弱状態）のことをいいます。

75歳以上になると、筋力が低下し、転倒などのリスクも高まります。そのため、生活習慣（運動、食事など）に気を付け筋力を維持することが大切です。

また、社会参加が減ることもフレイルを悪化させるといわれており、身体面、精神面、社会面でフレイル予防に取り組む必要があります。



7月から 後期高齢者のみなさんを 訪問します

私たちが訪問します！

管理栄養士



保健師

健診未受診者を
家庭訪問して



健康状態を
おたずねします。

健診結果に異常があった
人を個別に訪問して



重症化予防の
アドバイスをします。

地域公民館などを
訪問して



フレイル予防を
支援します。