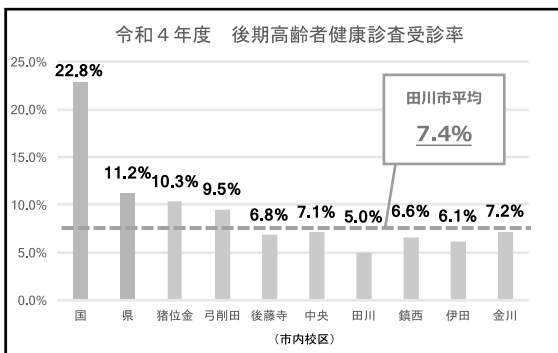


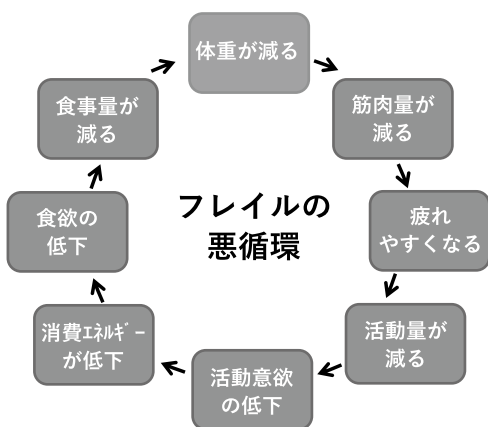
健康寿命を延ばし、より健康で自立した生活を送れるよう応援します

令和4年度から後期高齢者のみなさんを対象に、生活習慣病重症化予防と介護予防（フレイル予防）に着目した取り組みを行っています。令和4年度の健診結果などから挙げた本市の後期高齢者の健康課題は次のとおりです。（KDB システム令和5年3月審査分データより）

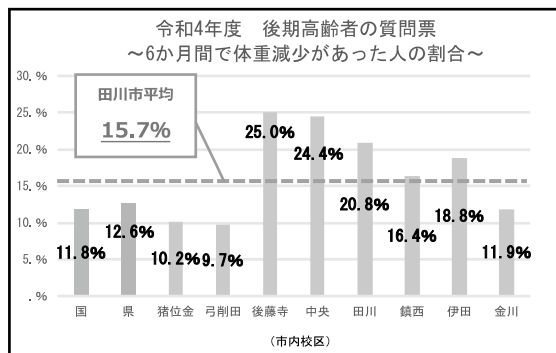
健診



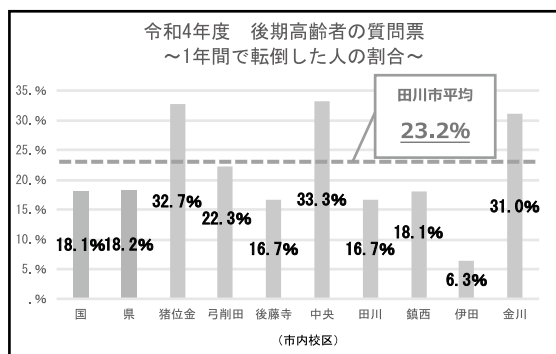
本市の受診率は、非常に低い状況です。定期的に受診中の人でも健診を受けることが必要です。疾患やフレイルの早期発見、早期治療・対応のためにも1年に1回は健診を受けましょう。



フレイル



後期高齢者にとって、体重が減ることはとても危険です。70代からはメタボ予防からフレイル予防への切り替えを行いましょう。



足の筋力が弱っている人が多い傾向です。定期的な運動は、筋力を維持したり強くしたりする効果があるので、習慣化しましょう。

健康課題解決のために 令和5年度も後期高齢者のみなさんを訪問します



健診未受診者を家庭訪問して健康状態を確認します



健診結果に異状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行います



公民館などを訪問してフレイル予防教室を実施します

