

●40歳以上の方を対象にした保健事業(老人保健事業)

※事業内容は、これまでと同様に5事業すべて実施します。

健康教育

生活習慣病予防や健康増進などについての教室を開きます。
保健センターのほか、地域の公民館等でも実施します。



様々な地域で
体操教室も実施

健康相談

保健師、栄養士による健康相談は、随時行います。

訪問指導

保健師等が戸別訪問で、疾病や療養、介護予防、健康についての相談を行います。(介護保険該当者を除く)

健康手帳の交付

健康を自己管理するための手帳です。市の健診を受けた方等に交付しています。

健康診査

個別健康診査(60歳以上の方)

委託医療機関で実施します。対象の方には個別通知書をお送りします。

《内容》

基本健康診査、肝炎ウイルス検診、大腸がん検診

◎このほか、各種がん検診を実施します。広報やしおで随時、日程をお知らせしています。

生活習慣病健診

保健センターでの集団健診です。普段の生活習慣と健診結果から、アドバイスをします。

《内容》

基本健康診査(身長・体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査、心電図、必要により眼底検査)、肝炎ウイルス検診、がん検診(胃、肺、大腸)、骨密度測定

骨粗しょう症検診

超音波による骨密度測定を実施します。

成人歯科健康診査

歯周疾患予防のための口腔内診査を行います。

訪問健康診査

在宅で寝たきり、またはそれに準じた方を対象に、訪問による基本健康診査を実施します。(介護保険該当の方は除く)

皆さんの健康を守る老人健康保健事業では、これまで40歳以上の方を対象に左記の5事業を行ってきました。4月から、65歳以上の方については、このうち3事業(健康教育、健康相談・訪問指導)は介護予防事業として取り扱うこととなりました(介護保険法および老人保健法の改正による)。

保健センターでは、高齢者の方が、いつまでも健康的な生活が送れるような環境づくりを推進し、関係団体やボランティアとの協働で介護予防事業を実施していきます。なお、40歳以上65歳未満の方の健康づくりは、従来の保健事業を実施します。

保健センター ☎ 995・33381

65歳以上の方については、この3事業は4月から介護予防事業として扱われます。



65歳以上の方の健康づくり 介護予防で元気アップ!!

★やってみよう! あなたの健康基本チェック!! 基本チェックリスト

No	質問項目	回答(いずれかに○をお付けください。)	
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヵ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)		
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ
15	口の渴きが気になりますか	1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当とする。

一人ひとりに合った 介護予防事業を進めます

制度改正により基本健康診査を受診する際には、左記の「基本チェックリスト」に自己記入してもらいます。市では、このチェックリストおよび健診担当医の意見を踏まえ、一人ひとりに合った下記の介護予防事業を提案していきます。



元気に生活ができる方

- ①高齢者向け体操教室等(いこい体操)
- ②介護予防食の話と調理実習
- ③講演会

などの事業をお勧めします。



栄養・運動機能が心配される方

- ①運動器(骨・関節・筋肉など)の機能向上
- ②栄養改善
- ③口腔機能の向上

などの事業をお勧めします。

※閉じこもり予防、認知症予防、うつ病についても上記事業と同時に行う予定です。

～元気な高齢者の12の特徴～ (健康高齢者12カ条)

国保中央会が全国で健康な高齢者(80~85歳)を調査したところ、共通する特徴が見られました。

- ①食事は1日3回規則正しく
- ②よくかんで食べる
- ③野菜、果物など食物繊維をよくとる
- ④お茶をよく飲む
- ⑤タバコは吸わない
- ⑥かかりつけ医を持つ
- ⑦自立心が強い
- ⑧気分転換のための活動をしている
- ⑨新聞をよく読む
- ⑩テレビをよく見る
- ⑪外出をすることが多い
- ⑫就寝・起床時間が規則的