



～ 75 歳以降も健診受診！～

健診から健康づくりとフレイル予防

問 高齢福祉課 長寿支援係

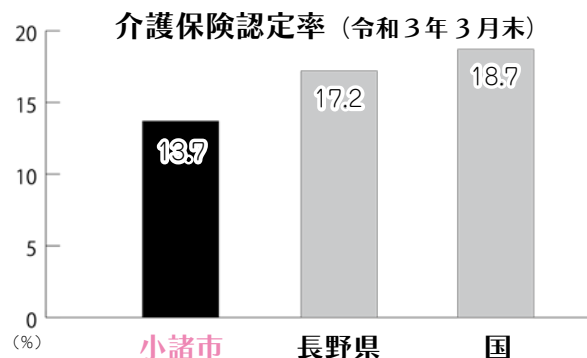
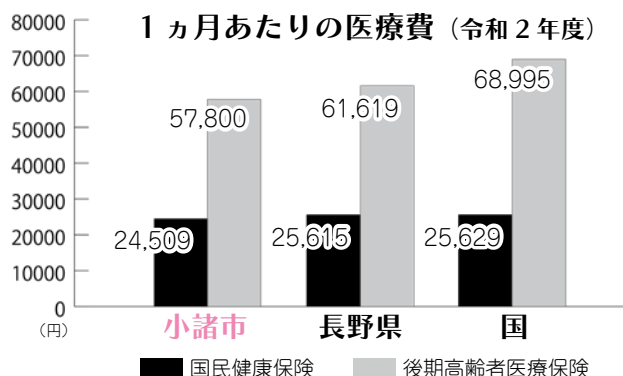


「小諸市の高齢者の健康」に関するデータでよいところ

- ① 国民健康保険、後期高齢医療保険ともに、医療費が低い。
- ② 介護を必要とする方の割合が低い。



元気な高齢者が多い



「小諸市の高齢者の健康」に関する課題

- ① 後期高齢者健診受診率が低い。
- ② 糖尿病に起因した腎臓病や人工透析になる方が多い。
- ③ 高血圧で、脳血管疾患・心臓病・腎臓病を合併する方が多い。

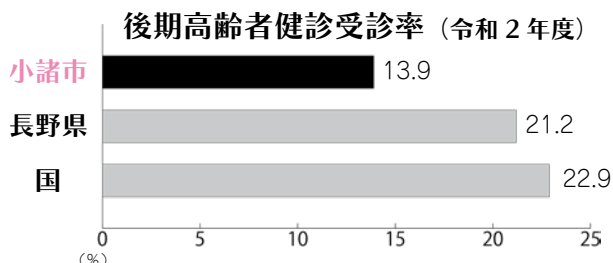


75 歳以降も健診で健康状態をチェック！

高齢期の健康づくりにおいても、健診で健康状態をチェックし、心身の衰え（フレイル）を防ぐことが重要です。75 歳以上の方の健診では、問診でフレイルチェックも行います。これまでと同様に、定期的に健診を受診しましょう。

血圧、糖尿病等の生活習慣病は、動脈硬化のリスクとされ、重症化すると脳血管疾患、人工透析、心臓病などをまねきます。

高血圧、糖尿病等の生活習慣病がある方は、定期的に受診し、病状をコントロールして重症化を予防していきましょう。併せて食事や運動などの生活習慣を振り返り下記を参考に生活に取り入れていきましょう。



高齢期の健康づくりのポイント ～「食生活」「運動(体力)」「社会参加」が大切～

- ① 健診や定期受診で健康管理。
- ② 毎日の食事を大切にして「低栄養」を予防。1 日 3 食、食べる。
- ③ 転ばないように足腰の筋力を維持。毎日 40 分以上は、散歩などでこまめに身体を動かす。
- ④ 積極的に外出。できれば 1 日に 1 回外出し、人と交流しましょう。

介護予防教室やイベントに参加することから始めてみませんか？ ～参加者の声を紹介～

食事記録をつけると肉が少ないことが判明！それ以来、小分けに冷凍しいろいろおかずにちよい足しています！



教わった体操を家でやるようになり、習慣になりました。



だ液腺マッサージや舌の体操をやってみたらだ液が出るようになり、口の乾燥が、以前より気にならなくなった！



※健康づくりに役立つ介護予防教室や脳いきいき教室などは、広報こもろで毎月お知らせしています。ご利用ください。