



高齢者の健康づくり

～自立した生活続けるために～

☎ 高齢福祉課 長寿支援係 ☎ 22-1700 (内線 2132)

小諸市の高齢者の健康状況を、令和4年度のデータからまとめました。皆さんの体調はいかがでしょう。定期受診や健診で自身の体の状態を知り、日頃の生活習慣を振り返りましょう。

■後期高齢者健診

■受診率 【長野県】24.3% 【小諸市】21.3%

■結果 男女ともALT(肝臓の値)、女性は血糖、拡張期血圧の値が高い方が多い状況です。

■歯科口腔健診

■受診率 【長野県】12.9% 【小諸市】12.2%

■結果 お口の機能低下(舌機能、飲み込み、嚙む力・口腔乾燥など)に約2割の方が該当しています。

▶▶▶ **後期高齢者健診および歯科口腔健診とも、受診率が低い状況です。**

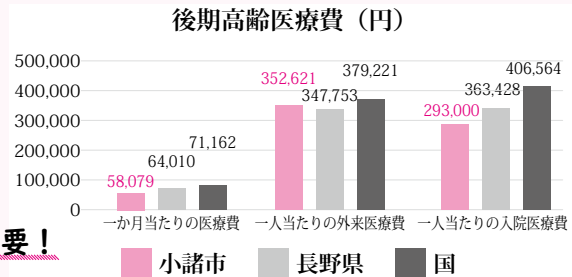


■医療

■国や県と比べて1か月当たりの医療費は低く、1人当たりの入院費も低い状況です。

■入院と外来を合わせた全体の医療費で最も割合が高いのは、慢性腎臓病(透析あり)です。

▶▶▶ **高血圧や糖尿病などの生活習慣病の重症化予防が必要!**



■介護

■調整済み認定率は、国、県と比較して低い状況です。(【国】19.0% 【長野県】15.6% 【小諸市】12.9%)

※調整済みとは…性別や年齢構成の影響を除外し、どの地域も全国平均やある地域の一時点と同様になるように調整した指標

■介護保険新規申請理由…【1位】認知症 【2位】高齢による衰弱 【3位】がん 【4位】骨折・骨粗鬆症

性別でみると、男性は生活習慣病関連、女性は関節関連の疾患が多くなっています。

▶▶▶ **フレイル予防が必要!** ※フレイル：加齢に伴い心身機能が低下した状態



2つの視点から健康づくりを考えましょう!

①重症化予防

- ☑ 健診を受ける (早期発見とフレイルチェック)
- ☑ 定期受診と内服や治療
- ☑ 生活習慣の振り返りと改善



②フレイル予防

- ☑ 両手の平にのる量のたんぱく質+乳製品を3食に分けて食べる
- ☑ ウォーキング等の運動や農業、家事などの活動
- ☑ 社会参加(フレイルのなりやすさが1/8に抑えられるという研究があります)
- ☑ 歯科健診及び受診でお口の機能や義歯の確認をしましょう



▶▶▶ **筋肉量などを測定したい方は「こもれば体チェック教室(下記参照)」で、体をチェック!**



いつまでも健康で教室のご案内

▼脳いきいき教室

「排泄について～尿もれと便秘の対策～」をテーマにお話したり、楽しく頭を使いながらの軽い体操を行います。ぜひお出かけください。

- ▶日時 2/27(火) 13:30～15:00
- ▶場所 高齢者福祉センター こもれば
- ▶対象 60歳以上の市民
- ▶費用 無料 ▶申込 不要

▼こもれば体チェック教室

簡単な体チェックで自分の体の状態を知り、理学療法士からのアドバイスと体操で、動き続けられる体を目指しましょう。運動習慣がない方でも安心して参加できます。

- ▶日時 3/7(木) 13:30～15:30
※30分ごと(1グループ5人)
- ▶場所 高齢者福祉センター こもれば
- ▶内容 前半15分で体組成計(体脂肪率、筋肉量、基礎代謝量、体重、BMI)、握力等の測定と個別アドバイスを実施し、後半15分で体操をします。
- ▶対象 60歳以上の市民 ▶費用 無料
- ▶定員 20名 ▶申込み 2/29(木)までに電話で申込み

