

健康長寿に係るイチオシ事業(概要版)

健診から始まるフレイル予防

事業概要

健康寿命の延伸を目的に、住民健診(特定健診・後期高齢者健診)の検査項目に、「開眼片足立ち検査」と「筋肉量測定」を追加した。健診受診者の中からサルコペニアのリスクのある者を層別抽出し、個々の身体状況に合わせて、運動・栄養指導を実施するものである。

事業内容(参加者数・予算等)

- 参加者数・予算
950人(特定健診・後期高齢者健診受診者) 予算 64万円
- 特定健診・後期高齢者健診に開眼片足立ち検査を導入(H30年度～)
- 後期高齢者健診に筋肉量測定を導入(R2年度～)
- 【新型コロナウイルス感染拡大防止への対応】
 - ・健診受診者には結果表の見方・フレイル予防に関するリーフレットを送付
 - ・防災行政無線で毎日午後3時にラジオ体操を放送
 - ・ラジオ体操のポスター2種類(立位版・座位版)を全戸配布
- 事業の分析(R3.1月～2月)
一般社団法人日本慢性疾患重症化予防学会理事長の指導を受けながら分析し、令和3年2月第7回の学術集会(オンラインセミナー)で発表予定
- 見える化
各個人の結果は、個人のデータを評価基準と比較できる形で本人に返却。
全体の分析結果については、次年度の広報で公表予定
- 事業後のフォロー
来年度の高齢者の保健事業と介護予防事業の一体的実施事業(ハイリスクアプローチ)でフォローする。

事業効果

- 開眼片足立ち時間と筋肉量を併せて評価することで、サルコペニアに関する保健指導を効果的に実施できる。
- 片足立ち時間・筋肉量は数量化でき、介護予防の意識を高める動機付けとなる。

その他

- 健診受診率の向上が課題である。