

町では、高齢者の皆さんが住み慣れた家庭や地域の中で、安心して暮らし続けることができるよう、また健康寿命を延ばすため、令和3年度から「生活習慣病予防」と「フレイル予防」を一体的に実施し、高齢者への支援を行っています。

フレイルとは

「健康と要介護の間」の状態といわれ、筋力や心身の機能が低下した状態で、進行すれば介護が必要になる危険性が高くなると考えられています。フレイルになる原因は、大きく分けて「生活習慣病など疾患の重症化によるもの」と「加齢に伴う心身の変化」の2つです。積極的にフレイルを予防し、もしフレイルの状態になっても早い時期に予防や治療を行えば、より健康な状態に戻すことができます。

広報嵐山では、毎月「元気あっぷ通信」のコーナーでフレイル予防対策について紹介していますので、ぜひ参考にしてください。

健康寿命とは

埼玉県では65歳に達してから介護保険制度の要介護2以上の認定が出るまでの間をいいます。現在の嵐山町の健康寿命は男性17.88年、女性は20.17年です。男性は県平均並みですが、女性は下回っている状況です。

事業内容

フレイル予防のため町では①個人への支援②グループへの支援を行っています。

①個人への支援

健康・医療・介護の情報に基づき、リスクに応じた支援を行います。75歳以上の方が対象です。(該当になった方には、個別に案内を差し上げます)

■健康状態不明者対策 ■体重をふやそうプロジェクト（低栄養防止）

②グループへの支援

“ぶらっと嵐トレ”自主活動グループなど、地域で活動している場所へ管理栄養士等の医療専門職が伺い、身近な場で健康教育や健康相談を行います。

令和3年度 事業報告

01 健康状態不明者対策

町が健康状態を把握していない方（健診未受診・医療未受診）を訪問して、健康状態や心身機能を把握し、健康診査の受診勧奨やフレイル予防等の相談を実施しました。

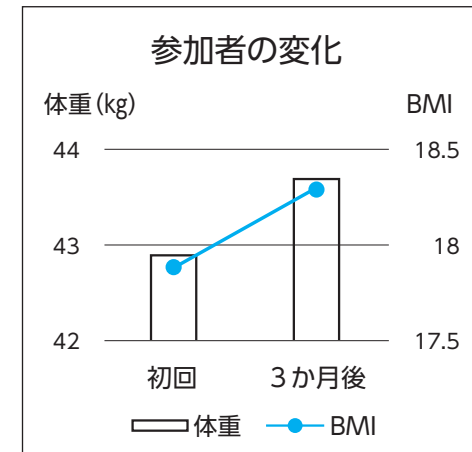
	男性	女性
70歳代	23	27
80歳代	15	21
90歳代	2	3
計	40	51

令和3年8～12月、91名の方に健康状態や日常生活などについてお聞きしました。コロナ禍で外出を控えている方もいましたが、ウォーキングをしたり、畑仕事をしたりと元気に過ごされている方が多かったです。

～フレイル予防で健康寿命を延ばそう～

02 体重をふやそうプロジェクト（低栄養防止）

町の後期高齢者健康診査の結果、低栄養が疑われる方（BMIが18.5未満、または1年間に2kg以上の体重減少がある方）に栄養相談を実施しました。対象者46人のうち、13人の方から申込みをいただき、体重を増やすための取組を3か月間行いました。



*BMI（国際的な体格指数）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

判定	年齢	18～49歳	50～64歳	65歳以上
	目標とするBMI	18.5～24.9	20.0～24.9	21.5～24.9

初回と3か月後に体重測定をしたところ、体重は平均0.8kg、BMIは平均0.4増加しました。

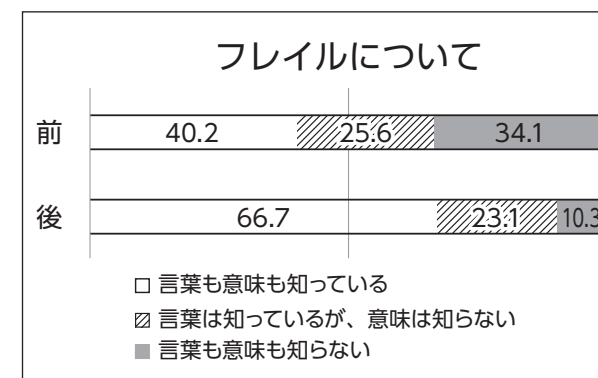
また、『さあにぎやか（に）いただく』を合い言葉に、1日の食事で食べたものの食品群に○をつけ、さまざまな食品から栄養をとるようにしました。○の数が多いほど、フレイルになりやすいことがわかっています。皆さんも食べたものに記入してみてください。※詳しくは広報嵐山2021.12月号参照

▶1日の食事で食べたものの食品群に○をつけ、○＝1点として数えます。少しでも料理の中に入っているなら○＝1点とします。

目標は1日7品目（7点以上）									
さ	あ	に	ぎ	や	か	い	た	だ	く
魚	油	肉	牛乳・乳製品	野菜	海藻	芋	卵	大豆製品	果物
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

03 通いの場における管理栄養士等派遣事業

令和3年度は6グループの地域活動の場に伺い、アンケート調査により健康状態を把握したり、フレイル予防や低栄養予防などの講話や相談を行いました。「ウォーキング等の運動を週に1回以上している」方は8割を超え、半数以上が定期的に歯科医院を受診しているなど、健康づくりに取り組んでおり、フレイルへの理解も深まりました。今年度はグループ数を増やし、引き続き支援を行っていく予定です。



問合せ 長寿生きがい課 ☎62-0718