

令和4年度市町村における「健康長寿に係るイチオシ事業」

市町村名

新座市

1 事業名(タイトル)

ポピュレーションアプローチ事業

2 事業概要

新座市の後期高齢者の筋・骨格の医療費の割合は年々増加し、介護認定の有病状態で、筋・骨格の割合が高いことから、フレイル予防に力を入れていく必要がある。そのため、高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施に係るポピュレーションアプローチ事業として、高齢者が自主的に集まる場で、フレイル予防を中心とした健康講話を実施することとした。

(目的)

- ・高齢者の心身の特性に応じた健康講話を行い、フレイル予防等の知識の普及啓発をすることで、高齢者自ら、フレイルにならない生活習慣を身に付けることができる。
- ・健康講話を聞くために、通いの場に行くことで、社会参加のきっかけとなる。

(対象者) 高齢者が自主的に集まる場や住民運営の通いの場に通っている方

(実施方法)①住民運営の通いの場の代表にアンケートを行い、健康講話等の希望の有無を確認する。

- ②講話の内容等を老人福祉センター、住民運営の通いの場の代表者等と調整し、内容によっては、介護保険及び国民健康保険担当者と連携を取り実施する。
- ③講話前に運動、栄養に関するチェックリストを実施し、自分の健康状態を確認してもらう。
- ④健康講話を実施
- ⑤講話後アンケートを取る。
- ⑥個別健康相談

(実施内容)①健康状態の把握：チェックリストの活用等による参加者の健康状態、低栄養や筋力低下等フレイルの状況等を総合的に把握

②高血圧、糖尿病、低栄養など管理栄養士による健康講話を実施する(1か所につき年間

1～2回実施)。また、口腔フレイルについては歯科衛生士が講話を実施する。

③講話のテーマに合った健康レシピの紹介をする。健康レシピの動画を作成し、QRコードで検索できるようにしており、家に帰ってから健康レシピを見て料理がしやすいようにしている。

③チェックリストで低栄養や筋力低下等の状態、高血圧、高血糖等の心配がある方や、希望がある方に対し、個別相談を実施する。

(実施体制) 直営

(実施時期) 住民運営の通いの場の代表者に健康講話の周知：5月から

老人福祉センター、住民運営の通いの場で健康講話、健康相談：5月～2月

(実施場所) 老人福祉センター、住民運営の通いの場

(評価方法) ・運動、栄養に関するチェックリスト

3 参加者数	150 人	備考	実人数（11月24日現在）
--------	-------	----	---------------

4 予算	32 千円	備考	講師謝礼金、パンフレット 購入費、消耗品費
------	-------	----	--------------------------

5 事業効果等

・事業実施後のアンケートから、講話の内容を日常生活で取り入れる（部分的にを含む）と回答した方は、90.2%と高い割合であった。

・参加者から「大変分かりやすく聞かせていただき、参考にし、塩分に注意します。」「次回も楽しみにしています。」「キノコの冷凍をさっそく作ってみます。」「100歳で健康で生きられそうです。」等声があり、健康講話を聞く機会があることで、自分の健康について見直すきっかけとなっている。

6 その他(課題等)

(評価)

- ・評価方法が本人へのアンケート内容のみとなっているため、他覚的な医療費などでの評価ができていない。
- ・健康講話を実施している通いの場で、参加者が少ない所があるので、周知方法を工夫する必要がある。

7 写真・グラフ等

