

地域で介護予防に取り組みよう

健康自立度調査を実施

今年度、勝山南部中学校校区の方を対象に、健康自立度調査を実施しました。その結果、65～69歳では4人に1人、75～79歳では2人に1人が2次予防対象者であることが分かりました（表1参照）。※要支援または要介護状態になるおそれがある方

〔表1〕 2次予防対象者の状況（年齢別）

年齢	健康自立度調査回答数(A)	2次予防対象者数(B)	2次予防該当率(B/A)
65～69歳	344人	86人	25.0%
70～74歳	416人	139人	33.4%
75～79歳	375人	178人	47.5%
80～84歳	285人	158人	55.4%
85歳～	159人	100人	62.9%

健康自立度調査とは

65歳以上の要介護・要支援認定を受けていない方を対象に、心身機能の低下の有無や2次予防対象者かどうか判定するための調査。

「年だから」「体を動かすのがおっくうになった」と、日頃から何もしないでいると、すぐに体が弱り、介護が必要な状態になってしまいます。元気に生活を送っていくためにも、日頃から意識して体を動かすようにして、介護予防に努めましょう。

岡山県津山市がモデル

昨年の10月から週に1度「健康長寿！一番体操教室」を実施しています。この教室では、足腰や肩の筋肉を鍛えることができ、特に下肢筋力の改善に効果があるとされています。

この教室のモデルは、岡山県津山市の「おもりを使った体操」で、津山市の65歳以上の6人に1人が参加しています。

地域の「見守り」

地域の方が集まって体操を続けることで、体力・筋力を改善するだけでなく、教室を通じた参加者同士の交流が生まれ、自然とお互いの「見守り」に繋がります。

この教室の参加者の多くも、体操前より体力測定の結果が良くなり、下肢筋力も改善しています。「体操をする習慣がついた」など、体調や生活への変化も見られます。

参加者募集中!



体力づくりは自らすすんで実践しよう!

大森 健二さん(72) =旭町1=

10月から体操教室に参加しています。和やかな雰囲気の中で、和気あいあいと体操したり交流したりすることで、自然と体力がついてきます。体操の後は体も軽くなりますし、これからもがんばって続けていきたいと思っています。

④ 地域包括支援センター「やすらぎ」(すこやか内) ☎87・0900



インタビュー

山場 玲子さん || 昭和町2 ||

◆まずは健康
大震災があつて、当たり前前の生活がそうではないと気付かされ、まずは健康でいることが大事だと思えました。健康で、元気でいるからこそ、家事や農作業、介護や趣味、毎日の生活が当たり前で過ごせるのだと感じています。



◆健診を受けてみて

健診案内の通知を見て、都合の良い日を選んで受けました。買い物帰りに受けられる夕方が良いと思ひ、申し込みをしました。初めて、すこやか会場で健診を受けました。もつと混雑していて、時間がかかるのかと覚悟していましたが、流れ良くスムーズに受診ができたので良かったです。

◆まず受けてみる

がん検診でがんが見つかった知人がいて、自覚症状が全くなかったと聞き、毎年受診することの大事さを痛感しました。費用も時間も少なく済むので、「自分は大丈夫」と



面倒! 時間がない!!
どこも悪くない!!だから...
「健診は受けない」
そんなあなたへ

～健診のおすすめ～

あなたの健康は、家族の幸せです。
もし、病気で倒れてしまったら...
ご家族が悲しい思い、辛い思いをしないように、
年に1度の特定健診・がん検診を必ず受けましょう。

健康長寿課(すこやか内) ☎87-0888

未受診理由は3人に1人?

勝山市の特定健診受診率は35.5%で、約3人に2人が健診を受けていない状況です。(平成22年度勝山市国民健康保険特定健診受診者数調べ)

未受診理由 1

「忙しくて時間が取れない。面倒だから...」

忙しい毎日、ついつい自分のことは後回しにしてしまいがちですが、365日のうち、数時間だけでもなんとか時間をつくってください。

未受診理由 2

「健診にお金をかけたくない」

特定健診は、1300円の自己負担で受診できます。(本来は8820円)がん検診においては、無料で受診することができます。(本来は1万6160円)

未受診理由 3

「元気がない、どこも悪くない。何かあれば病院に行く」

国民健康保険によると、勝山市は、糖尿病で治療している方の割合が県内1位です。糖尿病や高血圧などの生活習慣病は、気付いた時にはかなり進行している場合が多くあります。

未受診理由 4

「通院しているから、大丈夫」

健診項目には、治療での通院時には検査をしない項目が含まれています。通院中の方も、ぜひ健診を受けましょう。なお、がん検診は、健診時に併せて受けられます。