

令和3年度 健康づくり推進協議会

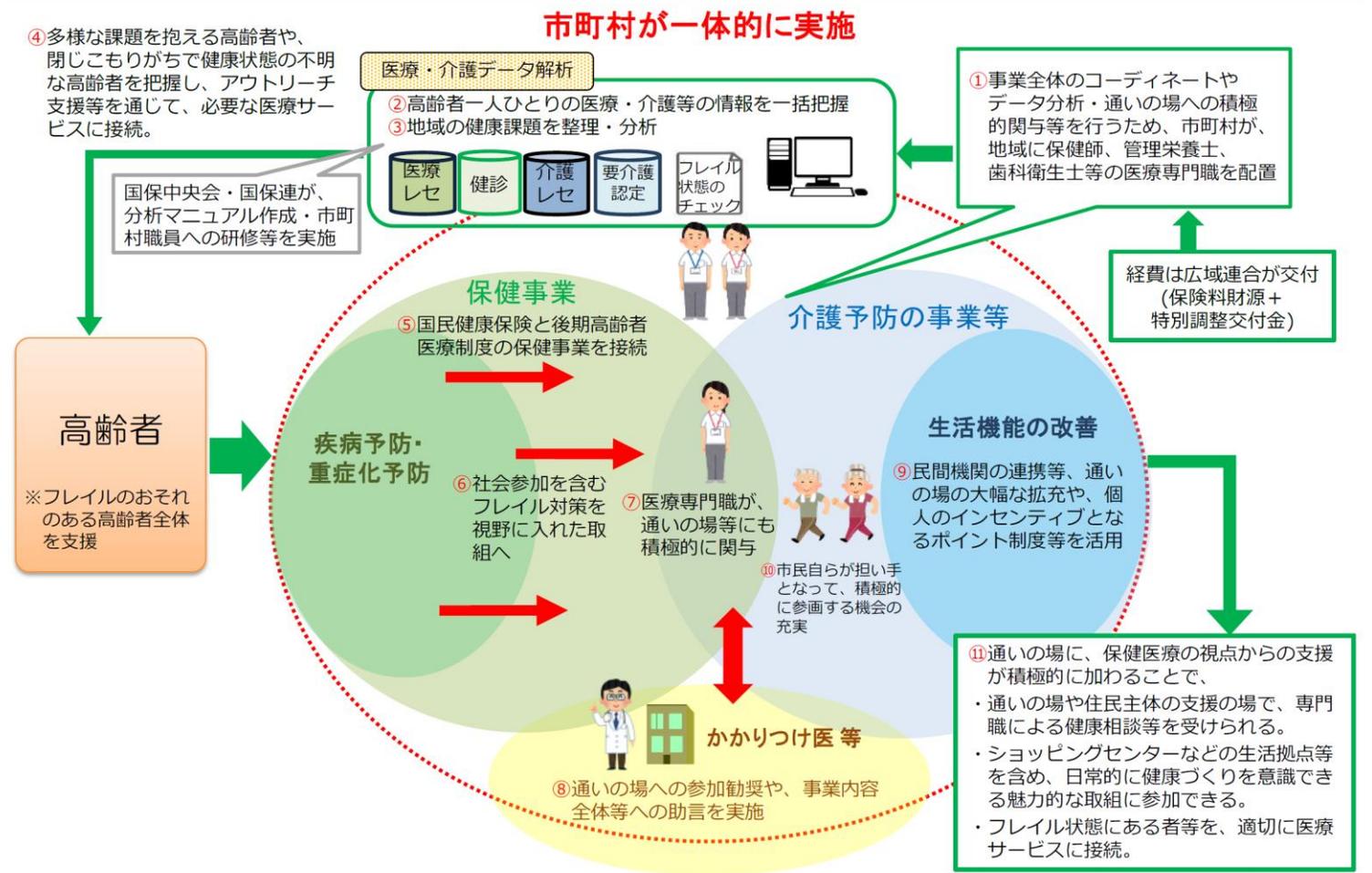
# いきいきご長寿プロジェクト

令和4年3月24日

健康推進課・地域保健課

# 国が想定する事業イメージ

## 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施（市町村における実施のイメージ図）



出典：高齢者の特性を踏まえたガイドライン第2版

# 事業の内容

医療専門職（保健師等）が、KDB（国保データベースシステム）を活用し、地域の健康課題の把握分析を行い、高齢者の保健事業の企画・立案、個別支援を実施

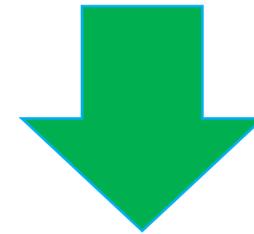
高血糖や低栄養状態などの  
重症化リスクのある人



ハイリスクアプローチ

「いきいきと暮らそう！栄養相談」  
「いきいきと暮らそう！糖尿病栄養相談」

心身機能に低下リスクの  
ある人への支援



ポピュレーションアプローチ

「生き生きけんこう塾」

# ハイリスクアプローチ

「いきいきと暮らそう！栄養相談」

「いきいきと暮らそう！糖尿病栄養相談」

## 1 対象者

前年度の長寿健診受診者で、健診の結果、高血糖もしくは低栄養と判定された者

## 2 支援内容

面談や電話で、生活改善・食事指導・運動指導・服薬管理などの支援を行う。

## 3 参加者

低栄養 32名

高血糖 23名

## 支援用資料の一例

### 記入方法

バランスの良い食事や筋力を意識した運動を  
実践するよう目標を決めて記入しましょう

今日の目標

**見本**  
月

- 朝食は、パンと一緒におかずを食べる。
- スクワットを5回×1日3セット行う。
- 

「その他」欄には体調管理で  
気になったことを記入します

日付 (曜日)	体重	血圧		歩数	目標			その他
		測定値	時間		①	②	③	
1日 (金)	79.3 Kg	142 / 89	22 : 30	7653 歩	△	○	×	夜食を食べて しまった
2日 (土)	79.1 Kg	144 / 92	22 : 25	10033 歩	◎	○	○	隣の部屋まで 歩いた
3日 (日)	Kg	/	:	歩				

上段に記載の目標が達成できたかを、  
記号 (○×など) を記入し日々振り返ります

### 食品チェック

自宅に常備している食品には、どのようなものがありますか？  
書き出してみ、過不足を確認し、毎日の食品管理に役立てましょう。

常備している食品 (常温・冷蔵庫・冷凍庫)

### 食事記録の記入方法

- 主食は食べた回数を「正」の字で記入しましょう。
- 1日の中で「1回でも食べた食品」に○をつけましょう。
- 1日分の記入が終わったら、1日の○の合計を右端に記入しましょう。
- の数が得点になります。主食は点数には含みません。  
1日7点以上を目標に食事をしましょう。

食事記録をつけることで食事内容に偏りが無いか、確認することができます。  
様々な食品を取り入れ、栄養バランスのよい食事を意識しましょう！

合言葉は…『ごはんをさあにぎやかにいただく』

【記入例】

	さ	あ	に	ぎ	や	か	に	い	た	だ	く	○の 合計
主食	魚	油	肉	牛乳	野菜	海藻	芋	卵	大豆	果物		
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	7 点
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	8 点

合計点を記入しましょう！

【食品の例】

分類	食品例
主食	ご飯、パン、めん等
魚	魚、貝、いか、たこ、魚肉ソーセージ、かまぼこ等
油	油、バター、マヨネーズ、ドレッシング等
肉	牛、豚、鶏、ハム、ソーセージ等
牛乳	牛乳、ヨーグルト、チーズ、生クリーム等
野菜	ほうれん草、人参、トマト、かぼちゃ、パプリカ、オクラ等
海藻	わかめ、ひじき、のり、めかぶ、もずく等
芋	じゃがいも、さつまいも、さといも、山芋等
卵	鶏卵、うずらの卵、卵豆腐、プリン等
大豆	豆腐、納豆、油揚げ、厚揚げ、おから、きな粉、豆乳等
果物	りんご、みかん、バナナ、いちご、ぶどう、キウイフルーツ等

## ポピュレーションアプローチ 「生き生きけんこう塾」

### 1 対象者

65歳以上の区民

(後期高齢者に加入されている方を中心に)

### 2 支援内容

- ・初回と最終回に体力測定
- ・健康けん玉を取り入れた運動
- ・口腔機能に関する講座
- ・栄養に関する講座

### 3 参加者 294人

(令和4年2月末実績)



## ポピュレーションアプローチ 「生き生きけんこう塾」

1日目 6日目 体力測定

- ①骨格筋量
- ②握力
- ③開眼片足立ち
- ④5回立ち上がり
- ⑤片足立ち上がり
- ⑥オーラルディアドコキネシス



骨格筋量の測定



開眼片足立ち

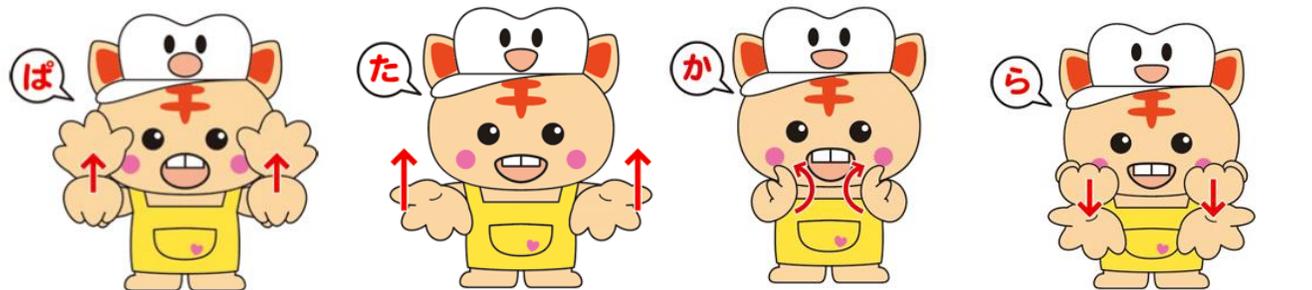


握力測定

# ポピュレーションアプローチ 「生き生きけんこう塾」

2日目 5日目

- ①お口の健康について（講座）
- ②健口体操
- ③運動
- ④健康けん玉



健口体操 パタカラ



運動 スクワット



健康けん玉（膝を屈伸しながら）

# ポピュレーションアプローチ 「生き生きけんこう塾」

3日目 4日目

- ①栄養の講座
- ②運動
- ④健康けん玉



栄養士による講座

# 生き生きけんこう塾の動画

