

令和3年度 健康づくり推進協議会

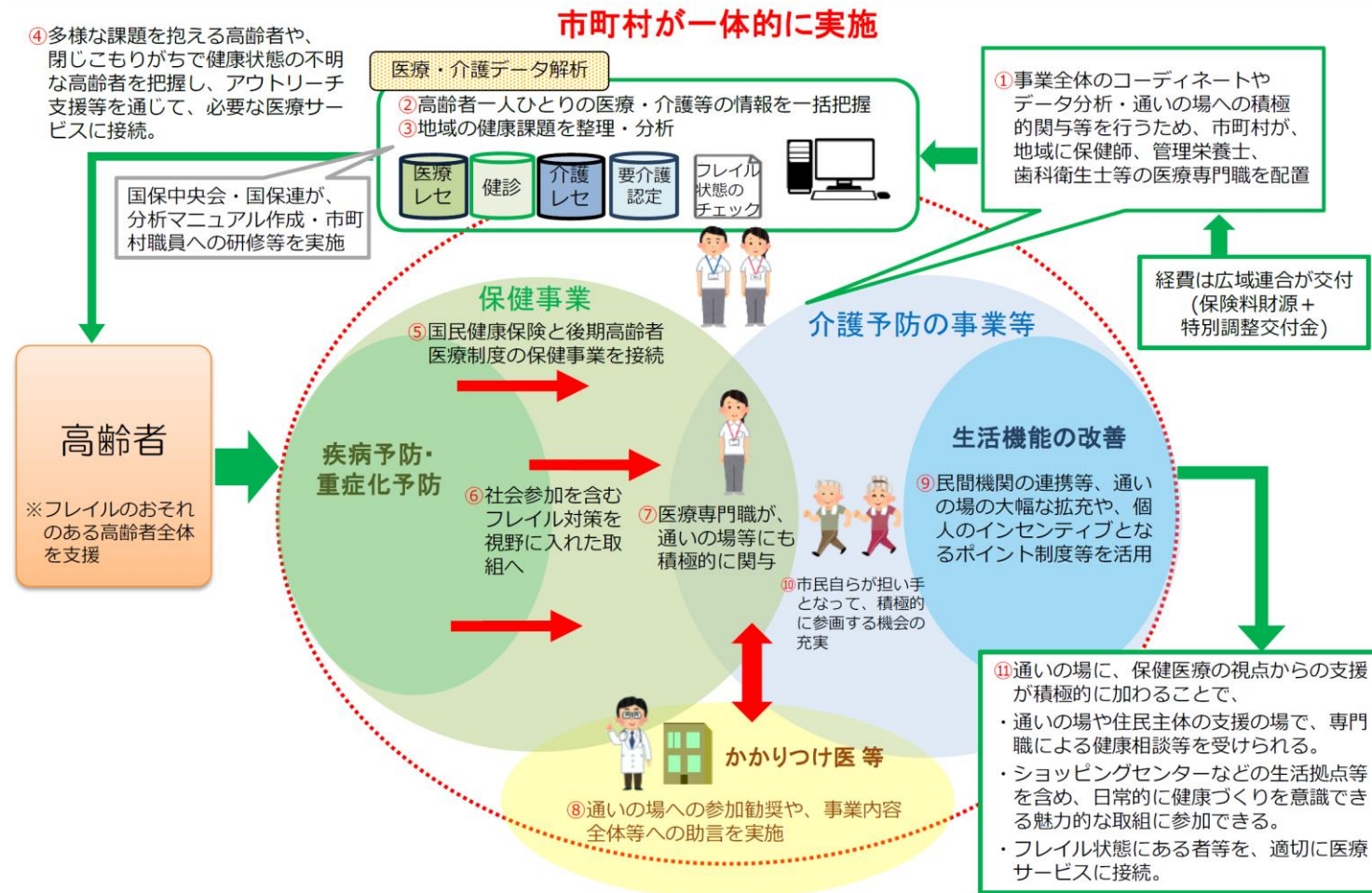
# いきいきご長寿プロジェクト

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）

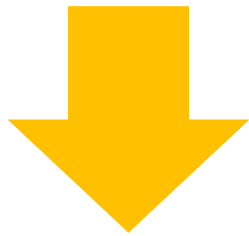


出典：高齢者の特性を踏まえたガイドライン第2版

# 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

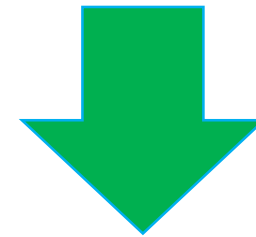
高血糖や低栄養状態などの  
重症化リスクのある人



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

- ①主食は食べた回数を「正」の字で記入しましょう。
- ②1日の中で「1回でも食べた食品」に○をつけましょう。
- ③1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。
- ④○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ないか、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<br>合計 |
|----|---|---|---|----|----|----|---|---|----|----|---|----------|
| 主食 | 魚 | 油 | 肉 | 牛乳 | 野菜 | 海藻 | 芋 | 卵 | 大豆 | 果物 |   |          |
| ○  | ○ | ○ | ○ | ○  | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○  | ○ | 7<br>点   |
| ○  | ○ | ○ | ○ | ○  | ○  | ○  | ○ | ○ | ○  | ○  | ○ | 8<br>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

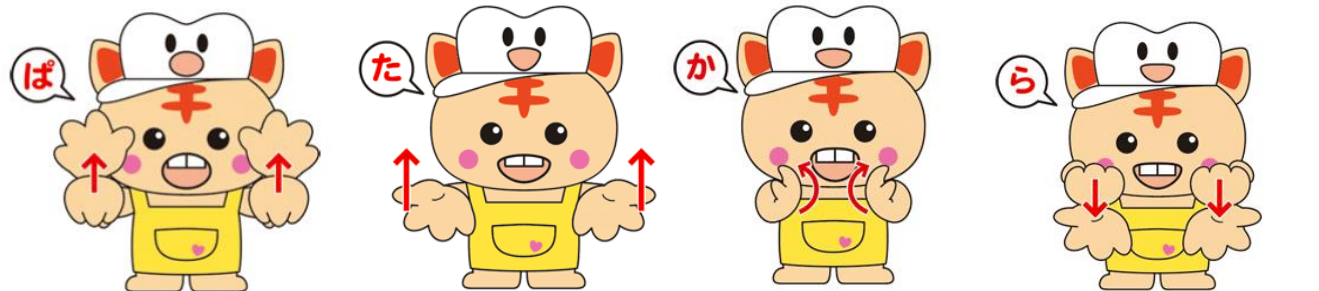


握力測定

# 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

