

## 成人保健対策事業について

### 【事業の概要】

健康教室や健康相談等による疾病の予防、健康診査による早期発見・早期治療などの総合的な健康管理を通して、市民の生活習慣の改善、健康の保持増進を図ることを目的としている。

### 【健康教室・健康相談の取り組み状況】

#### <健康教室>

生活習慣病の原因・予防方法や食生活改善の講話、運動指導等、対象者のニーズに応じたテーマによる健康教育を実施している。

#### ○令和5年度実績

- ・各地区、各種団体の健康教室 504回 8,337人
- ・糖尿病予防教室 2回 77人
- ・脳卒中・高血圧予防教室 2回 125人
- ・介護予防体操教室（まめな教室）5回 80人

#### <健康相談>

月2回、市立保健センター、匹見保健センターを会場に保健師や栄養士による定期健康相談を実施している。また、公民館や集会所へ出向き健康相談を実施している。

#### ○令和5年度実績

- ・市立保健センター 16回 31人
- ・匹見保健センター 12回 31人
- ・地区健康相談 143回 1,552人

#### <各種測定>

健康相談や健康教室において、自身の健康状態を客観的に把握、評価し、生活習慣改善のきっかけづくりや改善行動の継続に繋がるよう、下記の測定を実施している。

なお、生活習慣病やフレイルの予防のためには、筋力維持または筋力低下を防ぐことが重要であり、より適切で効果的な対策に繋げるため、加えて内臓脂肪や筋肉量の測定が必要と考えているが、その測定はできていない。

- ・血圧 ・身長 ・体重 ・骨密度測定
- ・体力測定（握力、開眼片足立ち、30秒立ち座り、長座体前屈）
- ・血管年齢（国保連合会よりレンタル）