

## 個別に支援します

健診結果や医療機関の受診状況などから、個別に支援が必要な人を見つけ、きめ細やかな保健指導や健康相談を行います。

### ①はつらつ訪問（訪問事業）

健診結果などから、医療への相談や受診が必要と思われる人の元へ保健師や管理栄養士が訪問し、栄養改善などの保健指導を行います。

### ②はつらつ相談（健康相談事業）

基礎疾患があり、フレイル状態の人に、保健師や管理栄養士がフレイル予防について健康相談を行います。

## 通いの場などに訪問します

高齢者の通いの場に、保健師や管理栄養士などが訪れ、健康教育・健康相談を行います。講座は2回セットで行います。2回目は、1回目を受講した後で生活や意識に変化があったかどうか、工夫できたこと、困ったことなどを話し合います。

### 1回目(初回) フレイル予防のための栄養講座、フレイルチェック



10品目の食品チェックシートを使い、バランスよく食べる工夫を説明!

### 2回目(2カ月後) グループワーク、フレイルチェック、保健師・管理栄養士による健康相談



乳製品を毎日食べるのって難しい…。

皆さんは、どうやって食べてる？

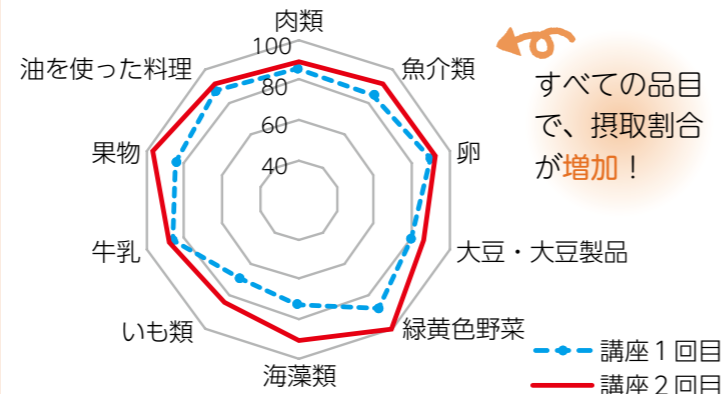
### 参加者の声

- 最近心配になっていることを、グループの中で相談でき、参考になった
- チェックシートを思い出しながら、献立を考えたい
- ほかの皆さんの頑張っていることを聞けて良かった
- 毎日の食事、運動を頑張りたい

### 講座終了後アンケート（令和5年度）結果

最近1週間のうち、これらの食品をほぼ毎日食べていますか。

▼食べていると答えた人の割合（%）



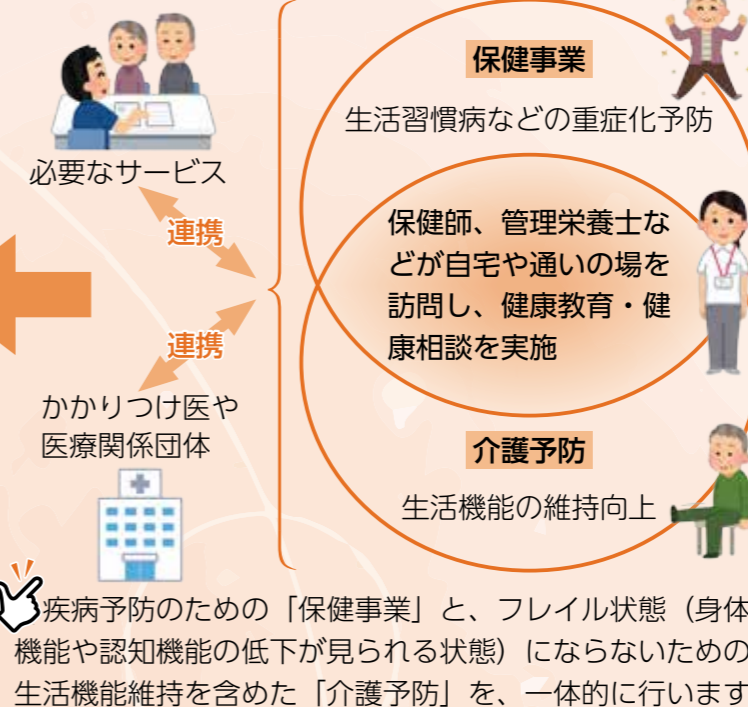
# 健康長寿はつらつ事業

～高齢者が安心して暮らせる地域づくりを目指して～

健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内） ☎32-2069、医療保険課（市役所1階8番窓口） ☎32-2073、高齢介護課（市役所1階11番窓口） ☎32-2070

### 健康長寿はつらつ事業とは？

### フレイル予防・健康寿命の延伸



市では、歳を重ねても、誰もが地域で安心して暮らし続けることができるよう、高齢者の介護予防と健康づくりに取り組んでいます。

令和5年度から、南部圏域（鶴城・佐良山・中央・城南・福岡支部）の高齢者や「めざせ元気!!こけなないからだ講

座」など通いの場の参加者を対象に「健康長寿はつらつ事業」を始めました。令和6年度は、東部圏域、加茂・阿波圏域にも範囲を広げ、今後、さらに地域を拡大していく予定です。申込方法など、詳しくは健康増進課にお問い合わせください。