

R3年度事業開始からの実施圏域の経過 ～ポピュレーションアプローチ～

	R3 開始年度	R4 2年目	R5 3年目	R6 4年目
実施圏域数	1圏域	2圏域	3圏域 (一部県理学療法士会に委託)	6圏域(全圏域実施) (県理学療法士会に委託)
A圏域	●	●	●	●住民の主体的活動支援 (地域の担い手活動支援)
B圏域		●	●	●健康教育・健康相談 (健康アップ講座)
C圏域			●	●住民の主体的活動支援 (地域の担い手活動支援)
D圏域				●健康教育・健康相談 (健康アップ講座)
E圏域				
F圏域				

従来の「健康教育、健康相談(健康アップ講座)」の事業内容に加え、今後も元気な自立した高齢者が地域の担い手となるよう、内容を強化した取り組みとした。

「地域の担い手」活動支援

住民の主体的活動支援事業 開催のお知らせ

参加無料
申込不要

参加お待ちしております!

開催内容予定



- 第1回 10月15日(火) フレイルと介護予防/感染対策
- 第2回 11月15日(金) 転倒予防/生活習慣病予防
- 第3回 12月13日(金) 食事・栄養/口腔機能向上
- 第4回 1月15日(水) もの忘れ・閉じこもり・うつ
- 第5回 2月14日(金) タウンミーティング/シルリハ体操

14:00 ▶ 15:30

会場 中島地区コミュニティセンター 多目的ホール

ポピュレーションアプローチ **I**

健康教育・健康相談（健康アップ講座）

●4会場（4圏域）で開催

令和6年度 七尾市高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

自分もご近所さんもイキイキ！元気に！

健康講話（健康アップ講座）

御祓地区社会福祉協議会

参加お待ちしております！

参加無料
申込不要

開催日時・会場

第1回 10月22日（火）
第2回 11月19日（火）
10:00 ▶ 11:30

会場 御祓地区コミュニティセンター 大集会室

内容

- ✓ [フレイルチェック] どんな内容をチェックするのか、自分で計測しながら学びましょう！
- ✓ [健康講話] フレイル予防、介護予防や生活習慣病など健康に関わることを学びます。
- ✓ [体操] 身体をイキイキ元気にする体操を行います。身体を動かしながら覚えましょう！

お問い合わせ

七尾市健康福祉部高齢者支援課 地域包括グループ

☎ 0767-53-8463 ✉ kourei@city.nanao.lg.jp



血圧・握力測定



健康相談



体重測定



質問票

七尾わくわく手帳に記載されている体操8種類を実施しました！



肩痛・肩こり予防
胸の筋肉のストレッチ



膝痛予防
足全体の筋力強化



腰痛予防
腹筋の強化



転倒予防
ステップ運動

ポピュレーションアプローチ

I

健康教育・健康相談（健康アップ講座）

●結果

講座実施数 全8回

第1回 64名

第2回 61名

延べ 125名

実人数 76名

(男性14名、女性62名)

	1回目 参加者数	2回目 参加者数	実人数	平均年齢
袖ヶ江	14名	15名	16名	75.3歳
御祓	25名	23名	34名	76.7歳
北大呑	7名	6名	8名	78.2歳
和倉	18名	17名	23名	79.3歳



握力測定

1回目と2回目の講座両方に参加し、比較ができた40名の結果

握力	人数	割合
向上	12名	30.0%
維持	12名	30.0%
低下	16名	40.0%

60%の方が
維持・向上



血圧測定

Ⅱ度高血圧以上（160/100以上）

未治療者8名は、高血圧以外の内科疾病を有しており、医療機関への受診はされていました。

	未治療者	高血圧診断あり
袖ヶ江	1名	9/16名(56.2%)
御祓	4名	21/34名(54.1%)
北大呑	0名	6/8名(75.0%)
和倉	3名	12/23名(52.1%)

参加者の半数以上が高血圧を有しているが、医療機関への受診や内服などの治療は継続されている

ポピュレーションアプローチ **I**

健康教育・健康相談（健康アップ講座）

●結果

	低栄養 BMI ≤ 20 かつ体重変化あり	肥満 BMI ≥ 25	口腔 咀嚼機能・嚥下機能 のいずれかに該当	身体的フレイル 健康状態かつ歩行速度 歩行速度かつ転倒に該当
袖ヶ江	0/16名(0.0%)	9/16名(56.2%)	7/16名(43.7%)	1/16名(6.2%)
御祓	0/34名(0.0%)	9/34名(26.4%)	22/34名(64.7%)	4/34名(11.7%)
北大呑	1/8名(12.5%)	2/8名(25.0%)	5/8名(62.5%)	0/8名(0.0%)
和倉	1/23名(4.3)	3/23名(13.0%)	15/23名(65.2%)	4/23名(17.3%)

- 低栄養（BMI20以下）よりも肥満（BMI25以上）のほうが多い
- フレイルチェックでは、口腔に関わる項目に該当する参加者が多くを占めていた



ポピュレーションアプローチ **II**

住民の主体的活動支援(地域の担い手活動支援)

●2会場(2圏域)で開催

作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士のご協力のもと実施しました！



フレイルと介護予防
転倒予防・生活習慣病予防
理学療法士

理学療法士がフレイル予防や生活習慣病の講義やシルバーリハビリ体操の実技を実施しました。



もの忘れ・閉じこもり
うつ
作業療法士

作業療法士から、認知症ともの忘れの違いなどを紹介していただきました。



口腔
言語聴覚士

言語聴覚士がオーラルフレイルチェックやかみかみ百歳体操を実施しました。



栄養
管理栄養士

管理栄養士から、食事のポイントや工夫点などを紹介していただきました。

徳田地区

「動いて・食べて・おしゃべりして」を合言葉に生活をするように心がけていることや、講座後歯科受診したことで食事が摂取しやすくなったなど、講座を通して生活の中に取り入れられるものを実践していた。また「血圧や握力など普段測定しないことができてよかった。」と意見もあり、自分自身の状態を知る身体計測などは定期的にも実施できるよう支援することが望ましいと感じた。



中島地区

30名前後の参加者数があり、各講座は盛況であった。参加者は散歩や集会場を利用して口腔体操や軽体操などを行っており、自助・互助活動が行われていた。参加者同士の話し合いも活発であり、開催して良かったとの声がかかれた。自動血圧計を購入し、コミュニティセンター利用者への生活習慣病予防啓発を継続して行っていくこととなった。



令和6年度 七尾市高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業

自分もご近所さんもイキイキ! 元気に!

「地域の担い手」活動支援

住民の主体的活動支援事業 開催のお知らせ

参加無料
申込不要

参加お待ちしております!

開催内容予定



- 第1回 10月15日(火) フレイルと介護予防 / 感染対策
- 第2回 11月15日(金) 転倒予防 / 生活習慣病予防
- 第3回 12月13日(金) 食事・栄養 / 口腔機能向上
- 第4回 1月15日(水) もの忘れ・閉じこもり・うつ
- 第5回 2月14日(金) タウンミーティング / シルリハ体操

14:00 ▶ 15:30

会場 中島地区コミュニティセンター 多目的ホール

今までの地域での活動をよりよくするために!

- ✓ **【フレイルチェック】**
どんな内容をチェックするのか、自分で計測しながら学びましょう!
- ✓ **【地域のあれこれ話】**
自身の健康のことやご近所のこと、気になっていることを話し合しましょう。
- ✓ **【健康講話】**
フレイル予防、介護予防や生活習慣病など健康に関わることを学びます。
- ✓ **【体操】**
身体をイキイキ元気にする体操を行います。身体を動かしながら覚えましょう!

お問い合わせ

七尾市健康福祉部高齢者支援課 地域包括グループ

☎ 0767-53-8463 ✉ kourei@city.nanao.lg.jp



ポピュレーションアプローチ II

住民の主体的活動支援(地域の担い手活動支援)

●結果

講座実施数 全10回

	1回目 参加者数	2回目 参加者数	3回目 参加者数	4回目 参加者数	5回目 参加者数	合計	実人数	平均年齢
徳田	9名	12名	8名	10名	11名	50名	20名	75.8歳
中島	33名	37名	30名	26名	33名	159名	44名	78.5歳



握力測定

1回目と2回目の講座両方に参加し、比較ができた**30名**の結果



血圧測定

II度高血圧以上
(160/100mmHg以上)

握力	人数	割合
向上	6名	20.0%
維持	16名	53.3%
低下	8名	26.6%

**70%以上が
維持・向上**

	未治療者	高血圧診断あり
徳田	0名	9/16名(56.2%)
中島	0名	21/34名(54.1%)

未治療者は0名で、高血圧を有している参加者は、約半数であった。

ポピュレーションアプローチ

住民の主体的活動支援(地域の担い手活動支援)

●結果

	低栄養 BMI ≤ 20 かつ体重変化あり	肥満 BMI ≥ 25	口腔 咀嚼機能・嚥下機能 のいずれかに該当	身体的フレイル 健康状態かつ歩行速度 歩行速度かつ転倒に該当
徳田	2/20名(10.0%)	4/20名(20.0%)	8/20名(40.0%)	1/20名(5.0%)
中島	0/44名(0.0%)	15/44名(34.0%)	17/44名(38.6%)	9/44名(20.4%)

- 低栄養 (BMI20以下) よりも肥満 (BMI25以上) のほうが多い
- 参加者の半数以上が高血圧を有しているが、医療機関への受診や内服などの治療は継続されている
- フレイルチェックでは、口腔に関わる項目に該当する参加者が多くを占めていた

フレイルドミノ

ドミノ倒しにならないように!



～社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です～