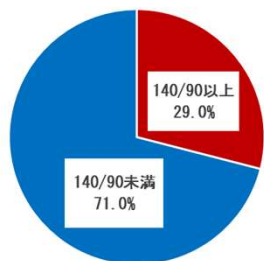


ポピュレーションアプローチ

- その他複合的取組
体操グループにフレイル予防や高血圧等に関する教育や相談を実施。
- フレイル状態の把握
体操グループにおける体力測定・基本チェックリストの判定結果から、フレイル状態の可能性のある者に対し適切な支援につなげる。

R6プラチナ体操グループの血圧 結果



プラチナ体操グループの血圧測定者462名のうち、
約3割の方が高血圧の診断基準に該当
※収縮期血圧140mmHg以上かつ、または拡張期血圧90mmHg以上

かほくプラチナ筋力アップ体操10周年記念交流会
で講演会・10年継続・5年以上継続表彰を実施



体操グループの活動の様子



立ち上げ支援、継続支援をはじめ、サポーター養成講座、サポーター継続支援の実施により、重層的に活動をサポート。長期欠席者は、サポーターからの連絡を受け、保健師・看護師等が訪問等による状況把握を行い、必要な支援につなげています。

かほく市の健康課題や体操グループの血圧測定結果についてお伝えしました。

かほくプラチナ筋力アップ体操



ケーブルテレビで毎日午前9時～放送中

歯と口の健康は、長寿の秘訣！

オーラルフレイル予防

かほくプラチナかみかみ体操「首のストレッチと首の運動」(効果)飲み込みが楽になるようになります

首のストレッチ①



ゆっくりと首を左右に傾ける

首のストレッチ②



ゆっくりと首を前に倒す

首のストレッチ③



下を向いてゆっくりと首を左右に回す



ゆっくりと両肩を上げて"ストン"と下ろす

ハイリスクアプローチ【かかりつけ医との連携強化】

- ①・②は前年75～79歳の要介護認定者を除く
 - ①糖尿病性腎症等重症化予防（重症化予防） 61人
【内訳】・重症化予防（糖尿病フレイル合併）
・重症化予防（腎症・CKD）
 - ②その他の生活習慣病重症化予防（受診勧奨）
医療未受診者のうち、血糖・血圧、eGFR15以下、γGPT300以上、尿酸10.0以上、尿蛋白3+以上かつ尿潜血有所見の者12人
- ③健康状態不明者把握【地域支援事業にて実施】
健診・医療・介護サービスの利用なし69人

【課題に対する取組】

生活習慣病重症化リスクに複数該当する者を対象

○糖尿病性腎症重症化予防

○その他の生活習慣病重症化予防

○健康状態不明者等の把握 ※長寿介護課事業

紹介状

（河北地区糖尿病発症・重症化予防ネットワーク協議会にて協議作成）



【かかりつけ医との連携強化】

・紹介状作成（国保の仕組みを利用）



【課題の明確化】

- ・要医療未受診者対策
- ・糖尿病重症化予防
- ・糖尿病性腎症重症化予防
- ・循環器疾患重症化予防
- ・健康状態不明者の把握
- ・フレイル予防

前年度課題を踏まえた現在の取組

- フレイル予防を広報連載（R4～）
- フレイル予防の個別支援（R4～）
- 他課・医療機関等と連携した事業周知と周知内容の工夫

広報かほくで連載