



# 広報 **ひたちおた**

令和6年  
2024  
**9**月号  
No.754  
太田まつり

市制施行**70**周年  
合併**20**周年



# 太田まつり

〜夏だ！祭りだ！  
みんなで！和ツシヨイ〜



特集

長生き上手常陸太田  
フレイル予防で  
健康長寿のまちづくり

市からのお知らせ..... P19

広報  
ひたちおたが  
WEBでも読める



長生き上手  
常陸太田

# フレイル予防で 健康長寿のまちづくり

市では、「健康長寿のまちづくり」に向けて、フレイルサポーターをはじめとした健康づくり関係団体、民生委員や町会、市内スーパー・ドラッグストア等、さまざまな関係機関と協力しフレイル対策を通じた健康寿命の延伸に取り組んでいます。今回はその事業についてご紹介します。



市独自!

## 訪問型フレイルチェック

フレイルサポーターと保健師等専門職が必要と判断した方のご自宅を訪問し、フレイルチェックを行っています。このような訪問型フレイルチェックは全国でも本市が初の試みで、令和4年度に61件、令和5年度に112件実施しました。

11項目の簡単な質問(イレブンチェック)と指輪っかテストを行い、フレイルの兆候があるかどうかをチェックします。

フレイルチェックの結果に合わせて  
サポートします!



●フレイルを予防するための生活についてフレイルサポーターが説明します。

●健康に関する悩みなどがある場合、保健師等が健康相談を行います。

●その他健診の受診勧奨や高齢者福祉サービス・通いの場への案内、介護認定申請等の必要があれば包括支援センターへお繋ぎしています。

その後も、定期的な状況確認や、通いの場・介護予防事業への参加勧奨を行っています。

訪問を受けた方の声



1人暮らしで誰とも話さないで、サポーターさんたちとお話できてとても楽しかったし、勉強になりました!



もっと詳しく知りたい。通所型フレイルチェックにもいってみようかなと思いました!



外出手段がなく出歩けないため、サポーターさんに来てもらってフレイル予防の話が聞いて良かったです!

## フレイルトレーナー・サポーター養成

市のフレイル対策にご協力いただく市民ボランティア(フレイルトレーナー・サポーター)の養成を行っています。今年度は18人のフレイルサポーターを養成し、フレイルトレーナー6人、フレイルサポーター72人、計78人で活動しています。



フレイルについての講義



フレイルチェック会の実践



修了証授与

## フレイルチェック測定会

フレイルの兆候をいち早く気付き予防することを目的に、市内4会場でフレイルサポーターが中心となり、フレイルチェック測定会を行っています。



### 日ごろから気を付けたい! セルフフレイルチェックポイント

#### 【栄養】

- ① 1日3食きちんと食べていますか? はい いいえ
- ② 6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか?  
はい いいえ

#### POINT!

1日3食、主食・主菜・副菜を食べることは健康な食事の基本です。特に筋肉量維持のために適切なたんぱく質の摂取を心がけましょう。

#### 【運動】

- ① 以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?  
はい いいえ
- ② この1年間に転んだことがありますか? はい いいえ
- ③ ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか?  
はい いいえ

#### POINT!

これまでより10分でも多く体を動かすことで健康寿命を延ばすことができるとわれています。散歩や簡単な筋力トレーニングから始めてみましょう。

#### 【社会参加】

- ① 週1回以上は外出していますか? はい いいえ
- ② ふだんから家族や友人と付き合いがありますか?  
はい いいえ

#### POINT!

積極的な外出や地域の活動への参加は社会とのつながりを形成し、心と身体の健康にもつながります。

\* 赤字のチェック項目を選んだときは要注意です。

