

健康寿命を延ばし、健康で自分らしい生活を送れるよう応援します

高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業を実施しています

人生100年時代を迎え、いくつになっても自分らしく元気に生活できることが重要です。そこで、一関市では、高齢者のみなさんが健康維持増進と疾病予防を自主的に行えるように保健師や栄養士がアドバイスします。

治療を中断した人や健診を受けていない人を訪問



気になる健診結果だった人を訪問



地域の通いの場などを訪問



高齢期の健康づくりのための2つのポイント



①生活習慣病の悪化に注意しましょう

高血糖や高血圧など、生活習慣病などが悪化すると脳卒中や腎臓病などを引き起こします。

予防のためには、適切な治療、生活習慣（運動、食事など）が大切です。

高血圧は脳卒中中の最大のリスクです。
75歳以上の約40%が高血圧
(140/90mmHg以上)と診断されています。
(令和5年度一関市後期高齢者健診データより)

脳卒中死亡率全国ワースト1位
(R2岩手県)の脱却を目指しましょう

岩手県環境保健研究センターデータウェアハウスより

②フレイルを予防しましょう

フレイルとは、健康な状態から要介護状態へ移行する中間の段階（虚弱状態）のことをいいます。

フレイル予防には、運動、栄養（食事）、社会活動（文化活動や地域活動など）の3つに取り組むことが大切です。

フレイルのリスクが高い可能性のある75歳以上の健診受診者は約30%でした。(令和6年度一関市後期高齢者健診質問票より)

フレイルを予防して
活動的な毎日を過ごしましょう