



健康福祉センターさわやか ☎76-4006



介護予防健診 (特定健診)の お知らせ

■11月8日(火)～10日(木)

健康福祉センターさわやか

■11月11日(金)

洞爺ふれ愛センター

・詳しくは広報と同時に配布されるちらしをご覧ください。

<介護予防健診>

特定健診に以下の項目が追加されます。

- ①介護予防のための問診
- ②血液検査(栄養状態)
- ③運動機能検査
 - ・5m歩行時間(歩行能力検査)
普通に歩いたとき、5mを何秒で歩けるかの検査。杖の使用が可能。
 - ・握力検査(筋力検査)
現在の筋力がどれだけあるかを調べる検査。
 - ・開眼片足立ち検査(バランス検査)
目を開けた状態で、何秒片足で立っているか、バランスを調べる検査。

【注意事項】

- ・特定健診とあわせて行います。介護予防健診だけの受診はできません。
- ・65～74歳の希望者も運動機能検査を受けることができます。
- ・病院での個別健診では行いません。

介護予防健診を 受けましょう！

洞爺湖町の高齢者数(65歳以上の人口)は、8月末で3,644人(39・4%)と、町民の2・5人に1人が高齢者となっています。年々、足腰が弱ってきた、ふらつくようになった、体力が落ちてきたと感じている方も多いのではないのでしょうか？これらはバランス能力や筋力などの運動機能が低下していることを表します。運動機能の低下は高齢者の寝たきりの重要な要因である「転倒」にも密接に関連していると言われます。運動機能を保つこと、つまり急にバランスを崩したときに体を支える筋力を保つことができれば転倒予防につながります。

洞爺湖町では75歳以上の後期高齢者を対象に介護予防健診を実施しています。これは、特定健診に介護予防のための問診、栄養状態をみる血液検査、運動機能検査を追加して行う健診です。運動機能検査は5m歩行時間(歩行能力検査)・握力(筋力検査)・開眼片足立ち(バランス検査)の3項目を行い、運動機能の低下がないかを調べます。洞爺湖町では、どの項目も3～5人に1人の割合で低下が見られています。

人間の様々な心身機能は20代をピークに衰えると言われており、年齢を重ねるとともに徐々に衰えていきます。しかし、運動習慣をもつことで、運動機能を維持・向上することが出来ます。

ぜひ介護予防健診を受けて運動機能の低下がないかをチェックし、低下がみられた場合は現在の運動習慣を見直しましょう！

運動機能チェック

- 階段を手すりにつかまらずに昇れる
 - 座った状態からつかまらずに立ち上がる
 - 15分くらい続けて歩ける
- チェックが少ない人は運動機能が衰えている可能性があります。ぜひ介護予防健診を受けましょう！

