

# 熟年



## 中間評価時の現状

①栄養・食生活	1日3食食べる人の割合は減少しています。同居家族がいる人に比べ、独居の人は1日3食食べる人の割合が減少していました。低栄養傾向の高齢者割合は、県と同程度ですが、国よりも3.9ポイント高いです。
②身体活動・運動	運動習慣がある人は徐々に割合が増えましたが、運動習慣があっても運動不足と感じる人は多くいます。
③休養・こころの健康	生きがいや趣味のある人と、区の行事に参加している人の割合は増加しました。
④飲酒	飲酒習慣のある人の割合は減少していました。男性の一部は生活習慣病のリスクを高める飲酒量の人がありました。
⑤喫煙	熟年の男性は4割以上が、禁煙していました。COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度は低いです。
⑥歯と口腔の健康	かかりつけ歯科医を持っている人が多く、歯周疾患検診を受ける人も増加しました。
⑦健康管理	特定健康診査受診率は増加しました。

## 中間評価における 熟年の取り組み

全体的に指標は改善していましたが、今後も健康を維持していくことを考えると、活動して規則正しく1日3食食べ、適正体重を維持すること、健診・がん検診・歯科検診受診率を上げて健康を保持する取り組みが必要です。

## 今後の取り組み

### 熟年

規則正しく1日3食食べます

人とのつながりを大切にし、食欲が出るよう活動します。

定期的に健診（特定健診・がん検診・歯科検診）を受診します。

地域の行事や活動に積極的に参加します。

毎食後に歯みがきや義歯の手入れをするなどの口腔ケアに努め、歯と口の健康を維持し、いくつになっても自分の歯で食べます。



### 周田・家庭

地域のつながりを大切にし、お互いに声をかけ合います。

地域に根付いている行事を継続します。

### 行政・関係機関

受診しやすい健診の場や機会をつくるなど、健診体制を整備します。

生活習慣病、低栄養を予防する健康教育を推進するとともに、改善した食習慣を継続できるよう啓発をします。

ロコモティブシンドロームやフレイルについて、講座や広報等で周知を図ります。

オーラルフレイル予防のために口腔機能の維持を推進します。

8020運動の推進をします。

肥満が多く、脳血管疾患の死亡率が増加している幸田町の現状・実態を広報等で周知し、自分の健康に関心を持てるようにします。

適正な飲酒量や飲酒が及ぼす体に対する影響について、正しい知識の普及・啓発をします。