

令和4年度飯田市議会 議会報告・意見交換会 社会文教分科会

社会文教委員会委員

木下徳康委員長、岡田倫英副委員長、関島百合委員、
福澤克憲委員、小林真一委員、佐々木博子委員、
山崎昌伸委員

次第

- 1) 開会
- 2) 社会文教委員会の活動報告
- 3) 意見交換「健康寿命の延伸」
- 4) 地区内の取り組み状況、課題
- 5) その他
- 6) 閉会

本日の配付資料

- 1 - 次第、意見交換会の趣旨（今、ご覧のこの資料）
- 2 - 社会文教委員会の活動（資料2、議会だより226号）
- 3 - 日本福祉大学：フレイル予防について
- 4 - 千葉県柏市、東京都北区、東大和市の取り組み
- 5 - 健康アンケート
- 6 - 飯田市議会「地方議会モデル」の取り組み
- 7 - アンケート用紙

意見交換「健康寿命の延伸」について

テーマに係る背景

- ・ 寿命の長短は自分では決められませんが、生きている間は健康でいたいと思います。健康寿命は意識した行動で伸ばせることが分かってきていますが、市内において「健康のために何かしているか」という専門家の調査の問いに、半数の人が「何もしていない」と答えています。
 - ・ 飯田市では多くの施策を持って個人の健康をサポートしようとしています。
 - ・ それらの効果はどうか、個人の健康にどこまで市は関われるのか、関わるべきか。
- 健康寿命の延伸にはフレイルの予防が効果的なようです。市民の皆さまのお考えを伺いたと思います。



「フレイル」とは

加齢によって心身が衰えた、健康と要介護との中間の状態。
早く予防、対策を行えば元の健康状態に戻る可能性がある。
①意図しない体重の減少、②疲れやすい、③歩行速度の低下、
④握力の低下、⑤身体活動量の低下の5つの基準項目があり、
3項目以上該当すると「フレイル」、1～2項目は「プレフレイル」と見なされる。

※日本語に訳すと「虚弱」「老衰」「衰弱」

飯田市の介護予防政策

- (1) 生活習慣病の発症予防と重症化予防
 - ・ 特定健診やがん検診等、各種健診の受診勧奨
 - ・ 企業への出前健康講座
 - ・ まちづくり委員会と共催の健康教室（プラステン講座、口腔ケア、高血圧教室など）
- (2) 高齢者向けの健康づくり事業
 - ・ 後期高齢者健診の受診勧奨
 - ・ 保健師、リハビリ職、栄養士、歯科衛生士によるフレイル予防や高血圧予防教室・相談・個別指導
 - ・ 通いの場、いきいき教室、健脚大学、はつらつ運動塾など介護予防教室やからだ健康塾の開催
 - ・ 通所型サービス事業 B 事業、通所型サービス事業 C 事業