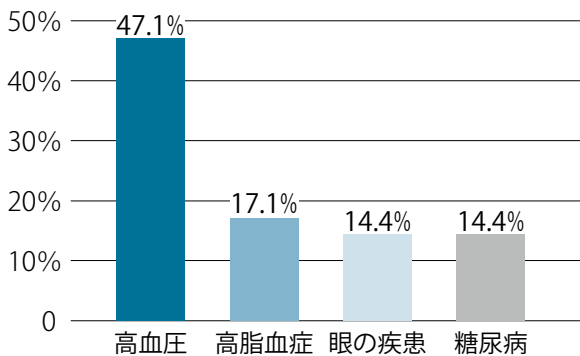


市では、要介護認定を受けていない70歳と75歳を迎える方を対象に、毎年、健康状態の調査を行っています。今回は、調査で得られたデータ(有効回答数：1,257名)をもとに、市内の高齢者の健康課題を皆さまにお知らせします。

課題① 高齢者に多い病気

▶現状

何らかの病気や障害などをお持ちの方の割合は全体(1,257名)の**78.3%**でした。その内、特に多かった病気は、多い順に高血圧47.1%、高脂血症17.1%、眼の疾患14.4%、糖尿病14.4%でした。
※同じ方が複数の病気に掛かっている場合を含む。



▶対策

- * 高齢になると、高血圧の人が増えてきます。放置すると動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞の危険性が増えてしまいます。肥満を解消する、減塩に取り組むなど、まずは生活習慣から注意してみましょう。
- * 大病を避けるためにも、かかりつけ医を持ち、定期的に適切な医療を受けることが大切です。

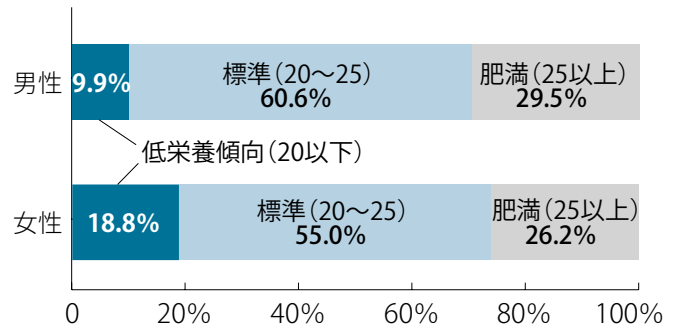


課題② 適正体重を維持する

▶現状

男女ともに肥満の方の割合は全体の**25%を上回っており、4人に1人以上が肥満**です。低栄養傾向は、女性は男性の**2倍近く**多くなっています。

高齢期では、BMI：21.5～24.9を目指しましょう。
BMIの求め方：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)



▶対策

- * 肥満はさまざまな合併症リスクを高めます。間食や食事の内容を見直しましょう。
- * 低栄養傾向は「フレイル」のきっかけになりやすいため、筋肉の材料となる「タンパク質」が含まれる肉・魚・卵・大豆を毎食食べるように心がけましょう。



課題③ 認知症への不安

▶現状

将来的な認知症について、**51.9%**の方が不安を抱いており、主な理由は「家族への負担・迷惑」「日常的な活動ができなくなる」「経済的な負担」でした。

▶対策

- * 認知症予防には社会参加・人との交流が大切です。
- * 認知症に関する悩み事は一人で抱え込まずに、市の認知症地域支援推進員へご相談ください。

TEL (23) 8757

課題④ フレイルの予防に取り組む

▶現状

新型コロナウイルス感染症の影響による生活自粛は、身体やこころの健康など、さまざまな面が悪化しフレイルのリスクを高めると言われています。

▶対策

- * 今月号の3ページに特集記事がありますので、ぜひご覧ください。



人と集まって活動をしたい場合には、高齢者ほほえみセンターやささえ愛サロンといった地域の通いの場があります。詳細は上記にお問い合わせください。