

健康知恵袋

「三世代ふれあい健診」

佐賀地域では、平成16年度より、高齢者の介護予防事業の一環として「三世代ふれあい健診」を実施しています。（町合併後、平成18年度からは全地域の高齢者の方を対象に実施しています。）

「三世代ふれあい健診」は、町内の小学生をスタッフに交えて、高齢者の運動機能測定を行うことで、参加者それぞれが健康意識を高めていけるような健診として実施しています。（小学生については、健康についての意識を高めてもらうため事前学習の場を設けています。）

目的
高齢者の寝たきりを予防するとともに、高齢者の健康意識を高め、自分の体力、運動能力を知ることによって自主的な運動につながることを目的としています。

対象者

町内在住の65歳以上の方から誰でも受診できます。

スタッフ

- 高知大学医学部医師
- 佐賀地域の小学4～6年生（平成20年度までは中学生も参加）

- 寝たきり予防推進委員
- 保健衛生係職員など

実施場所

- 総合センター
- 高齢者生活福祉支援センター こぶし

実施時期

7～8月の約3日間

実施項目

- ① 10メートル歩行速度
- ② UP&GOテスト
- ③ つぎ足歩行測定
- ④ 単脚直立時間測定
- ⑤ 握力測定
- ⑥ 腸腰筋・大腿四頭筋筋力測定
- ⑦ 血圧測定
- ⑧ BMI（体格指数）
- ⑨ 体脂肪測定
- ⑩ 動脈硬化測定
- ⑪ 骨密度測定
- ⑫ 棒反応測定

今年度の予定

日にち	受付時間	実施場所
7/28(火)	13:30～14:00	総合センター（役場佐賀庁舎前）
7/29(水)	9:30～10:00	〃
〃	13:30～14:00	〃
7/30(木)	9:30～10:00	デイサービスセンターこぶし（拳川診療所前）
〃	13:30～14:00	〃



動脈硬化測定の様子

これまでの実績

年 度	参加者数(人)
平成16年度	159
平成17年度	193
平成18年度	159
平成19年度	165
平成20年度	137



骨密度測定の様子

65歳以上の方を対象とした健診は、平成16年度から実施していますが、世代間交流として小学生が参加するようになったのは翌年の平成17年度からです。

小学生がこの健診に参加することで、高齢者の参加意欲

も高まり相乗効果につながっています。

また、高知大学の医師が健診に参加し、運動能力を含めた健康状態についてアドバイスしてくれることで参加者も安心、納得して健診を受けることができています。

健診参加者からは「自分の運動能力を知れてよかった。また来年も来たい」「普段、子どもと接することがないから、楽しい」などの嬉しい声も多数あがっています。

今年度についても、上記のとおり3日間実施します。

体力に自信のある方、最近足腰が弱ってきたと感じる方、町内在住の方ならどなたでも大歓迎です。

この機会にぜひ、ご自分の運動能力を試してみたいかがでしょうか。多くの方のご参加をお待ちしています。

