

三世代ふれあい健診

平成17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。

「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。

◆**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とで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

◆スタッフ

- 高知大学医学部医師など
- 佐賀地域、三浦小学校の小学生
- 健診スタッフ(地域住民)
- 保健衛生係、保健センター職員

◆実施項目(予定)

- ① 10メートル歩行速度
- ② UP & GO テスト
- ③ スパイナルマウス(背骨の曲り具合)検査
- ④ 単脚直立時間
- 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 動脈硬化度測定

⑪ 骨密度測定

⑫ 棒反応

⑬ 立ち上がりテスト

⑭ 歩幅測定

など

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2年目から。小学生が参加することで、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運動能力を含めた健康状態についてアドバ

イスすることで、参加者も安心、納得して健診を受けることができます。

健診参加者からは「自分の運動機能が知れて良かった」「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上がっています。

今年度は、上記のとおり4日間実施します。昨年度までは佐賀地域のみでしたが、今年度より大方地域でも実施を予定しています。

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65歳以上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。

※大方地域からの参加希望者は、事前に左記までご連絡ください。

○お問い合わせ

本庁 健康福祉課 保健衛生係

☎ 43-2836(直通)

佐賀支所 地域住民課 保健センター

☎ 55-7373(直通)

平成26年度の予定

日にち	受付時間	実施場所
7月23日(水)	14:00~15:00	総合センター
7月24日(木)	9:30~10:30 14:00~15:00	総合センター
7月25日(金)	9:30~10:30 14:00~15:00	支援センター「こぶし」
8月1日(金)	14:00~15:00	ふるさと総合センター