

お知らせ

ラウンジ

りぷらん

シリーズ

子育て

保健

くらしの情報館

火災予防

高齢者サロン

休日当番医・無料相談ほか



白河市QOL向上プロジェクト

日本は超高齢社会となり、国民の目標は単なる延命でなくQOL（自立して生き生きと生活できること）の維持に変わりました。

このような背景から、令和2年度に市・白河厚生総合病院・県立医科大学白河総合診療アカデミー・京都大学の共同で本プロジェクトを開始しました。

「QOLの評価」「運動機能セルフチェック」などの調査研究を行い、市民のQOLの向上を目指しています。

詳しい調査結果は、ホームページをご覧ください。



《令和4年度調査結果の一部》

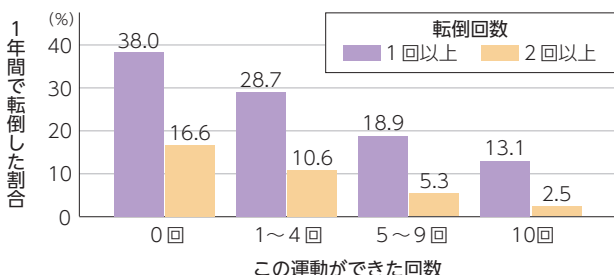
●運動機能セルフチェック

60歳以上の市民を対象に運動機能テストを行い、QOL・転倒・要介護度との関係を調査しました。

中でも、片足立ちの状態です足を付け根から回すバランス運動のテストでは、できる回数が少ない人ほど、その後1年間で転倒する割合が高いことがわかりました。



転倒予防に重要なバランス機能を自分で簡単にチェックできる運動ですので、皆さんもぜひ安全を確保した上で試してみてください。



■インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザはウイルスによって発症し、高熱や関節痛などの症状が比較的急速に現れるのが特徴です。予防には、予防接種、外出後の手洗い・うがい、適度な湿度の保持、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取などが有効です。

市では、高齢者や小児・妊婦を対象に予防接種費用の一部を助成しています。助成金額や期限など詳しくは、市ホームページをご覧ください。



◀高齢者の予防接種費用助成

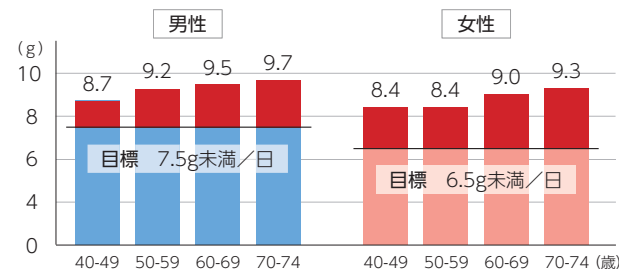
小児・妊婦の予防接種費用助成▶



■塩分の取りすぎに注意しましょう

特定健康診査（40～74歳の国保加入者が対象）の際に、1日の塩分摂取量を測定しています。高血圧などの生活習慣病を予防するため、自分の塩分摂取量を把握し、減塩の必要性を確認しましょう。

●1日の塩分摂取量の測定結果（令和5年度）



年齢とともに摂取量が増加する傾向が見られます。また、目標値を下回った人の割合は男性が5.9%、女性が8.7%で、多くの方にとって減塩が必要な状況が続いています。

2月のいきいき健康チャレンジ相談会

実施日	時間	会場	対象年齢
5日(月)	13:30~	中央保健センター	71~76歳
7日(水)		大信保健センター	40歳以上
14日(水)	9:30~	東保健センター	
16日(金)		表郷保健センター	
28日(水)	13:30~	アナビススポーツプラザ	40~70歳