



山口市

報道資料

令和5年10月26日

1 件 名	がんばらない健康づくりでフレイル予防「老けない人は、これをしている」
2 日 時	令和5年12月5日（火） 13時00分～16時00分
3 場 所	山口市徳地文化ホール（山口市徳地堀 1527 番地 3）
4 対 象 者	とくぢ年輪の会（山口市老人クラブ徳地支部）100名程度
5 内 容	<p>国保・後期高齢健診ともに低栄養状態は県平均よりも高い（国保 8.8%、後期 9.8%、県国保 8.6%、県後期 9.2%）。また、後期高齢のみで県平均より有病率が高いのは筋・骨格筋疾患（55.8%、+0.1）であり、更に外来医療費は70歳以上で関節疾患も上位を占めている。</p> <p>そこで、運動や体操等の習慣化や食生活の見直しにより日常生活の改善を図ることで、身体能力の低下を防ぎ健康寿命の延伸や医療費の軽減を目指すことを目的とする。</p> <p>1) がんばらない健康づくりでフレイル予防「老けない人は、これをしている」 ◇13:15～13:45 栄養講話 管理栄養士 杉山正枝 氏 ◇13:45～14:15 運動講話・実技 作業療法士 水津 久美子 氏</p> <p>2) 食生活改善推進員によるフレイル予防の食事に関する展示 3) 大塚製薬株式会社によるフレイル予防に関するチラシ配布と商品の展示</p>
6 問い合わせ	山口市徳地保健センター（健康増進課健康づくり徳地担当） 担当 石丸典子 TEL：0835-52-1114 FAX：0835-52-0444