



## Q. 健康寿命を延ばす対策を

## A. 食品摂取多様性スコアを健康手帳に盛り込む

岩村 みゆき 議員

**Q** 豊山町の高齢化率が20%を越えた。医療費などさらに自治体に負担がかかることが予想される今、健康寿命を延伸することが注目されている。

そこで

①要介護・要支援の観点では、低栄養を防ぐ事が大切である。調査・対策は、食品摂取多様性スコアを利用しては。

②高齢者の地域での孤立・引きこもり予防、社会参加を促すため、シニアピア傾聴ボランティアを考へては。

まず、講習を行ってはどうか。

③要介護になる4分の1は運動器の障害である。※ロコモティブシンドロームの普及にとよやまチャンネルを使い、ロコモ体操など、健康体操運動を展開してはどうか。

**A** ①毎年、高齢者対象とする生活機能調査の基本

チエックリストで低栄養状態者の方に健康教室や訪問指導で改善に向けた支援を行なっている。食品摂取多様性スコアの有効性を検証し、健康手帳へ盛り込むことを検討する。

②認知症の対策は、予防、早期発見及び早期治療が重要で、健康ほつとサロンなど介護予防事業教室などを実施している。傾聴は、相手の話を共感・受容して聴くことで引きこもりや認知症予防にも有効で聞く側、話す側も元気になる。今後、講習の開催を検討する。

③とよやま健康づくりアンケート結果では、成人・高齢者は運動不足である。現在の教室でロコモ体操を実施する。その状況を豊山チャンネルで放映するなど普及に努める。

食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)	食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)
① 魚介類 生鮮・加工品・全ての魚や貝類			⑥ 緑黄色野菜 にんじん・ほうれん草・トマトなど色の濃い野菜		
② 肉類 生鮮・加工品・全ての肉類			⑦ 海藻 生・干物		
③ 卵 鶏卵・うすうすなどの卵 ※ 魚の卵は除く			⑧ いも類		
④ 牛乳 コーヒー牛乳や ※ フルーツ牛乳は除く			⑨ 果物 生鮮・かんづめ ※ トマトは含まない		
⑤ 大豆製品 豆腐・納豆など 大豆を使った製品			⑩ 油脂類 バター・マーガリン・油を使った料理		

(合計 点)

なるべく色々な種類の食品をとりましょう