

令和7年度 富津市 高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業実績

		4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
ポピュレーションアプローチ	実績	管理栄養士 3件 25人	管理栄養士 11件 127人 保健師 2件 19人 歯科衛生士 5件 52人 合計 18件 198人	管理栄養士 12件 133人 保健師 1件 12人 合計 13件 145人	管理栄養士 4件 47人	管理栄養士 1件 10人	管理栄養士 3件 33人	管理栄養士 12件 133人	管理栄養士 6件 61人	管理栄養士 5件 60人	管理栄養士 5件 50人 歯科衛生士 2件 24人 合計 7件 74人	管理栄養士 3件 35人 歯科衛生士 3件 40人 合計 6件 75人
	内容	<ul style="list-style-type: none"> 新規立ち上げの各百歳体操の会場を回り、事業概要、事業内容の説明 握力測定 指輪っかテスト 15の質問票 塩分チェックシート 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 減塩に向けての生活習慣を学ぶ 握力測定 指輪っかテスト 15の質問票 塩分チェックシート バランス食、減塩の勧めと富津市×ランドローム共同企画、健康配慮弁当の周知 【保健師】 <ul style="list-style-type: none"> 血压管理（家庭血压の正しい測り方） 健診受診勧奨 【歯科衛生士】 <ul style="list-style-type: none"> オーラルフレイルの基礎知識 口腔体操と唾液腺マッサージ 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 握力測定 指輪っかテスト 15の質問票 塩分チェックシート 転倒予防や骨粗しょう症予防のための講座 【保健師】 <ul style="list-style-type: none"> 血压管理（血压の正しい測り方） 健診受診勧奨 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 減塩に向けての生活習慣を学ぶ 握力測定 指輪っかテスト 15の質問票 塩分チェックシート 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 減塩に向けての生活習慣を学ぶ 握力測定 指輪っかテスト 15の質問票 塩分チェックシート 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 指輪っかテスト イレブンチェック 10食品群チェックシート 減塩に向けての生活習慣を学ぶ 握力測定 15の質問票 塩分チェックシート 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 指輪っかテスト イレブンチェック 10食品群チェックシート 1日にとりたい食品の種類と目安 筋肉量測定 握力測定 15の質問票 塩分チェックシート 減塩に向けての生活習慣を学ぶ 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 指輪っかテスト 筋肉量測定 15の質問票 減塩に向けての生活習慣を学ぶ 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 指輪っかテスト 筋肉量測定 15の質問票 減塩に向けての生活習慣を学ぶ 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 保存食を利用し手軽にたんぱく質がとれる調理実習(バッククッキング) 15の質問票 減塩に向けての生活習慣を学ぶ 【歯科衛生士】 <ul style="list-style-type: none"> 唾液腺マッサージと口腔体操の復習 災害に備える 	【管理栄養士】 <ul style="list-style-type: none"> 指輪っかテスト 筋肉量測定 15の質問票 保存食を利用し手軽にたんぱく質がとれる調理実習(バッククッキング) 【歯科衛生士】 <ul style="list-style-type: none"> 唾液腺マッサージと口腔体操の復習 災害に備える
参加者の声	<ul style="list-style-type: none"> 受け入れ良、年2回と言わず来て下さい。 	<ul style="list-style-type: none"> 薄味に慣れてきたら、外食の味付けが濃く感じる。 この場に集まって百歳体操をし、みんなと話が出来ればそれでいい。 口腔体操、やってみようと思う。 むせることが危険なことだとあらためて思った 初めて聞く話もあって楽しかった。 口腔体操は壁に貼ってみんなで練習したい。 毎年買っている。味も量もちょうどいい。 	<ul style="list-style-type: none"> 前回教わった握力体操を、家でも続けている。 百歳体操を続け、筋量、筋力を維持していきたい。 骨は中まで白いと思っていた。血液も通っているんだ。 軽度MCI認知障害の事についても学習したい。 	<ul style="list-style-type: none"> 減塩弁当は味が全然薄いとは思わない。 今、体の具合が悪い所は無い。行きたい所に行けて楽しい。 減塩法として味噌汁を具たくさんにするのは出来そう。 以前は家に引きこもりがちだったが、百歳体操に入ってから様々な出会い、たくさんの学びがあり、嬉しい。 	<ul style="list-style-type: none"> この場に集まりおしゃべりするのが楽しみ。 	<ul style="list-style-type: none"> 若い頃はラーメンのスープは飲み干していた。今では考えられない。 減塩しょう油を使っている。物足りなさは無い 煮物の味付けは減塩醤油にだし醤油を足して利用している。 	<ul style="list-style-type: none"> プッシュ式の醤油さしを使っている 百歳体操、グランドゴルフは休まずに通っている 年を取るとそんなに食べられない。 ここに来て今日初めて人と喋ったという人もいて、百歳体操は体操目的であるのは勿論のことだが、集まる場として皆と顔を合わせることに対して特に重要性を感じている。 体操のやり方がこれでいいの分からない。不安。 	<ul style="list-style-type: none"> 配布された資料が分かりやすくなったため、家で読み返してみる。 汁はもったいないがこれからは残すようにする。 塩分チェックをやった後から食品を買うとき必ず食塩相当量の表示を確認してから買う習慣がついた 筋肉量は普段測定する機会が無いので、測ってみたかった 	<ul style="list-style-type: none"> 減塩商品を選ぶか減塩に取り組むかは自分のため、身体のため。それを考えて実行していかななくては思っ 市役所各課で実施している事業が様々で分かりにくく感じる。内容や日程調整など連携を図りながらやって欲しい。 体重が減ったら筋肉も減った。 	<ul style="list-style-type: none"> 自分がどのくらい塩分を摂っているのか知りたい。 減塩醤油使い慣れた。特定健診を受けるともらえるのが嬉しい。 食品の表示、確認したいと思っても字が小さくて見えない。 唾液腺マッサージや口腔体操が大事なのは理解しているが、頻繁にはやらない。もう少し頑張ってみようかな。 災害の用意を考えてみようと思う。 	<ul style="list-style-type: none"> 体重は下がったけど筋肉量の指数は下がらなくて良かった 片付けが楽なものね。 簡単にプリンができて驚き。とてもおいしい。家でやってみる。 簡単な調理法だと思った。自分でもできそう。早速やってみる。 	