

# 令和元年度健康長寿表彰「特別賞」受賞 ～健康寿命延伸と医療費抑制を目指して～

令和元年度に健康に関する優秀な取組を行った市町村として、皆野町の「健診から始まるフレイル予防」の取組が「特別賞」を受賞し、県知事から表彰状を授与されました。この取組は、第59回国保地域医療学会(令和元年10月4日開催)で発表します。

## 【取組の概要】

筋力の低下と減少は、歩行をはじめとする運動機能の低下につながり、健康寿命に大きく影響します。そこで町では、転倒による骨折を予防するために、住民健診(特定健診・後期高齢者健診)の検査項目に「開眼片足立ち検査」を導入しました。

片足立ち時間が20秒未満のかたは、転倒リスクありと評価し、さらにイスの立ち上がりテスト(下肢筋力)とビー玉テスト(足指把持力)を実施します。その結果にもとづき、理学療法士が一人ひとりに適した運動を指導します。健診で初めて自分の足腰の弱さに気づくかたも多く、今後も健診を活用した介護予防の取組を更に充実させていきます。

### 転倒予防運動評価 (3種類)

#### 開眼片足立ち

5cm程度

転倒リスク者の抽出・  
評価指標

#### 立ち上がりテスト

下肢筋力の見える化

#### ビー玉テスト

ビー玉 (バランス把持力) テストの実際

カゴの幅は22×29cm

ビー玉は15個を置く

評価測定値は  
15秒間でカゴに入れた数

足指把持力の見える化

問合せ 健康福祉課 健康づくり担当 ☎62-1233

## マレットゴルフ体験会を 開催します！

健康づくりに役立つ手軽なスポーツとして老若男女に親しまれているマレットゴルフの体験会を開催します。

あなたもホールにボールを入れたときの嬉しさを体験してみませんか？また、起伏のあるコースを歩くことで運動にもなります。

初めてのかたにもスポーツ推進委員や愛好者がわかりやすく教えますので、ぜひご参加ください。



### マレットゴルフとは

さまざまな起伏のあるコースをスティックとボールを使って、ゴルフと同じように打ち出し地点からホールへ、できるだけ少ない打数で入れることを競うスポーツです。

**期 日** 11月17日(日)  
**時 間** 午前8時～正午  
**場 所** 都幾マレットゴルフ場(嵐山町)  
**対 象** 18歳以上の町内在住者  
**定 員** 25人(申込順)  
**参加費** 300円(保険料)  
**その他** ・借り上げバスを利用します  
 ・動きやすい服装でお越しください  
**受 付** 10月15日(火)から  
 参加費を添えてお申し込みください。

申込み 教育委員会 社会教育担当 ☎62-4563