

フレイル予防健康教室

大河原町健康推進課

実施期間	令和5年11月10日
実施場所	大河原町保健センター
対象者	大河原町民（参加者数8名）

実施内容


- 1) 管理栄養士におけるフレイル予防のための健康教育
- 2) ベジチェック
- 3) みそ汁塩分測定

取組の効果等

- 測定をしながらご自身の生活を振り返ってもらうことで気づきにつながっていた。
- 季節柄果物の適量について伝えたところ、適量の倍以上食べていることに気づいていた。

取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623



フレイル予防健康教室

開催のお知らせ

フレイルとは加齢とともに自身機能が衰えた状態をいい、要介護になる危険があります

コロナ禍が続いていたため、人との会話が少なくなったり、外出の機会が減少しがちです。活動量が減ることで、フレイル状態になる可能性が高くなる可能性があります。町ではフレイル予防に向けて、感染対策を徹底したうえで医療専門職による健康教室を実施しております。
皆さんが元気で自分らしく生活できますよう、ご自身の生活について振り返ってみませんか？

内容

月日	時間	内容	担当
10月13日 (金)	10時00分～ 12時00分	■体調チェック&血圧測定 ■健康ってどんな状態？フレイルとは ■私のプラン・目標設定	作業療法士 保健師
10月27日 (金)	10時00分～ 11時00分	■正しい箸との付き合い方	薬剤師
11月10日 (金)	10時00分～ 11時00分	■食生活でフレイル予防 味噌汁塩分濃度測定・ベジチェック等	管理栄養士
12月8日 (金)	10時00分～ 11時00分	■フレイル予防テスト 虫歯予防テスト・唾液腺マッサージ等	歯科衛生士

場所 保健センター
定員 20名
参加費 無料
申込 10月6日(金)までに、電話かFAXで申込(FAXの場合、裏面まで活用ください)
申込先 大河原町 健康推進課 加川 電話 0224-51-8623
FAX 0224-53-9818

大河原町立桜保育所ベジチェック測定会

大河原町健康推進課

実施期間	令和5年11月28日
実施場所	大河原町立桜保育所
対象者	大河原町立桜保育所保護者(参加者数:65名)

実施内容

大河原町立桜保育所保護者を対象に、お迎えの時間を利用してベジチェック測定会を実施。子育て世代へ、野菜摂取量増加を目的とするための見える化を重視した啓発活動を行った。

取組の効果等

測定時の感想として、「頑張って食べます」「やっぱり少ないかった」「昨年より数値が上がってうれしい」「参考にします」との声が聞かれ、食生活改善の動機付けになった。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623

野菜摂取量 & からだ成分分析測定会

大河原町健康推進課

実施期間	令和5年11月6日～7日
実施場所	大河原町保健センター
対象者	大河原町民（参加者数:83名）

実施内容

- 1) 野菜摂取量（ベジチェック）測定
 - 2) からだ成分分析（インボディ）測定
 - 3) 結果の見方説明
- ※所要時間 1 時間程度

★新鮮朝採れ野菜市
★わかたけ会（精神障がい者コミュニティサロン）展示販売も行いました！

取組の効果等

- 測定者の87%が1日の野菜摂取の目安量を350gと答えることができました。
- 自らの体格を知ってもらうことで、測定者の96%が身体活動を増やす取組ができると答えていました。

取組に対するお問い合わせ先

大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623

ベジチェック



手のひらで過去2～4週間の野菜量が確認できます。

インボディ



測定器（名称：インボディ）を使用し、着衣のまま裸足で測定します。

おおがわらウォーキング倶楽部

大河原町健康推進課

実施期間	令和5年11月22日
実施場所	大河原町内
対象者	大河原町民（参加者数:13名）

実施内容

受付後に体調チェック（体温、血圧測定、本日の体調、服薬の有無）、5分程度の健康講話と準備運動を実施し、約4～5kmのウォーキングを行った。

取組の効果等

実施後のアンケートから、今後も運動を継続できる、これから始められるとの回答が多く、運動習慣の継続、きっかけづくりにつながった。

取組に対するお問い合わせ先

宮城県大河原町健康推進課保健予防係
TEL:0224-51-8623