

* H30年3月現在の事業イメージ案であり、今後、関係機関との調整等により変更となる可能性があります。

Ⅲ フレイル予防（効果的な生活習慣改善プログラムの開発）（③⑩～③⑪：③⑩予算23,787千円）

※健栄研委託

- 府の要介護認定率は全国より高く、健康寿命が低迷している要因の一つとなっており、介護保険と国保の保険者である市町村では、介護予防と健康づくり分野が相互連携し、府民の健康管理に取り組むことが求められている。
- このため、介護認定の要因と考えられるフレイル(高齢者の虚弱)予防に向けて、筋力低下が始まる前（働く世代）から実践できる、効果的な生活習慣（運動・栄養）プログラム(女性特有の健康課題を踏まえたプログラムを含む)を開発。モデル市町村においてプログラムを実施し、健康指標や健康行動の改善状況を検証し、府域に展開。

【開発するプログラムのイメージ】

- 働く世代を中心に、日常生活の中で無理なく継続して生活習慣の改善に取り組めるよう、職場や通勤中での運動、外食や中食も活用した食生活などの生活習慣改善プログラムを開発（モデル地区⇒駅、公民館や公園等地域資源を活用）
- 定期的に、体力測定、体重・腹囲等の健康診断データを収集し、プログラムによる取組み効果を評価し、有効性の高いプログラムのバージョンアップ化

【実施スキーム（案）】

