

高齢者フレイル予防事業について

1 目的

国の緊急事態宣言が5月25日に解除されたものの、引き続き、「新しい生活様式」等の感染予防の対策が欠かせない状況です。特に高齢者は新型コロナウイルスに感染すると重症化しやすいことから、第2波等に備えた自粛が続いている実態があり、高齢者の外出機会の減少や運動不足等により健康状態の悪化（フレイルの進行）が懸念されるため、チェックリストにより自身の状態把握と予防・改善の取組を促すものです。

2 対象者

在宅の70歳以上高齢者
約 31,000世帯 43,000人

3 事業内容及び事業費

健康状態を把握するためのチェックリストを各個人に送付し回答内容に基づき、評価結果とフレイル予防対策を通知することにより、自身の状態把握と予防・改善の取組を促すとともに必要な方には保健師等による訪問指導をおこないます。

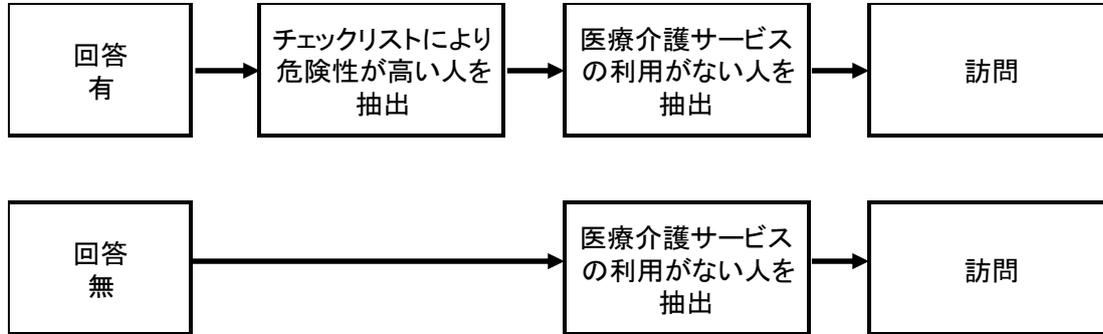
<事業費> 郵送料 : 10,312千円、委託料 : 18,688千円

4 事業の流れ及び事業費

	市	委託業者	高齢者
1	チェックリスト等作成		
2		チェックリスト等印刷・送付	
3			チェックリスト回答・「宇治市役所」へ返信
4	回答受取		
5		データ入力・集約	
6	結果分析および結果通知作成		
7		高齢者への結果通知印刷・送付	
8			健康状態の通知受取・自己状態の把握
9	訪問対象者の抽出・訪問		
10			フレイル状態の改善

5 チェックリスト
別紙

6 訪問対象者



※12月市政だよりで回答を勧奨

7 発送時期
11月

新型コロナウイルス感染症による影響についての質問

それぞれの項目について、新型コロナウイルス感染症が感染拡大する前と比べて
当てはまるものを一つ選んで○をつけてください。

分類	No	質問	回答
生活習慣の変化	1	医療機関への通院回数	①増えた ②変わらない ③減った
	2	経済的な側面から生活が苦しいと思うこと	①増えた ②変わらない ③減った
	3	同居家族以外の人と直接会う回数	①増えた ②変わらない ③減った
	4	電話等の通信機器を利用した人との会話の回数	①増えた ②変わらない ③減った
	5	外出の回数	①増えた ②変わらない ③減った
	6	健康の維持・増進のための運動・スポーツの回数	①増えた ②変わらない ③減った
	7	睡眠時間	①増えた ②変わらない ③減った
	8	質の良い睡眠	①増えた ②変わらない ③減った
	9	ストレスによる体やこころの不調	①増えた ②変わらない ③減った
	10	喫煙本数	①増えた ②変わらない ③減った ④吸わない
	11	アルコール類（酒類）を飲む日数	①増えた ②変わらない ③減った ④飲まない
	12	1日に飲むアルコール類（酒類）の量	①増えた ②変わらない ③減った ④飲まない
食生活の変化	13	1日の食事回数（間食を含む）	①増えた ②変わらない ③減った
	14	1日に食べる量	①増えた ②変わらない ③減った
	15	インスタント食品や加工食品による食事の回数	①増えた ②変わらない ③減った
	16	主食、主菜、副菜を組み合わせた食事の回数	①増えた ②変わらない ③減った
	17	体重	①増えた ②変わらない ③減った

それぞれの項目について、当てはまるものを一つ選んで○をつけてください。

生活環境	18	世帯構成について	①一人暮らし ③その他 ②高齢者世帯（全員が65歳以上）
	19	夏場にクーラーは使用していますか	①はい ②いいえ ③設置していない