



能勢町健康づくり支援事業

のせけんサポート通信

「のせけん」は、4月から「のせけんサポート」に形を変えて続きます！
(能勢町健康づくり支援事業)

令和2年から開始した能勢町健康長寿事業「のせけん」は、今年度より能勢町健康づくり支援事業「のせけんサポート」に形を変えて実施します。

これまで1,000人以上の方に家庭血圧測定を続けていただき中で、「(当初予定していた)5年が終わっても続けてほしい」という多くの声をいただきました。

そのため、令和7年度からは引き続き大阪大学の協力を得ながら、**能勢町として**家庭血圧測定を始めとした健康づくりを支援します。

参加者の声 (のせけんアンケートより抜粋)

- 日々の体調管理にとっても役立っている
- 実は血圧が高かったことが分かり、内服を始めた
- 普段の血圧と違い、受診したら病気が見つかり早期発見できた
- 手帳を医師に見せることで、夏は薬の量が減った

家庭血圧測定支援事業では、これまで「のせけん」に参加されていなかった方にも**対象を拡大し、測定を支援**します。40歳以上の能勢町住民であれば、どなたでもご参加いただけます(高血圧治療中の方も対象です)。その他の事業内容についての詳細は、裏面をご覧ください。

“のせけん”からの主な変更点

- 血圧手帳の提出は、**年に1回**となります。
ささゆり地域(前回R6.9月提出の方) → R7.4月下旬に通知送付予定
けやき地域(前回R6.12月提出の方) → 次回はR7.8月頃を予定
- 広報のせ折込チラシ「のせけん通信」は、「**のせけんサポート通信**」に名前を変更しました。発行頻度は**2か月に1回**とし、「のせけん」で分かったことを中心に、お伝えする予定です。
- 3月末をもって「のせけん事務局」は終了しました。このことに伴い、電話番号(072-734-0325)が不通となります。今後は、**能勢町福祉部健康づくり課健康管理担当(072-731-3201)**にお問合せいただきますようお願いいたします。お問合せの際は、「のせけんについて」とお伝えいただくとスムーズです。



「のせ健サポート」とは？

(能勢町健康づくり支援事業)

のせ健サポートとは、家庭血圧測定を始めとして、町民の皆さまの健康づくりをサポートすることで健康寿命を延ばす取り組みです。健康づくりのため、まずはご家庭で血圧を測定・記録することから始めませんか。

「のせ健サポート」の内容



家庭血圧測定支援

新たに参加される方には、保健福祉センターで血圧計(貸与)と血圧手帳をお渡しします。血圧手帳は年に1回収し、コメントをつけてお返しします。家庭血圧は治療に役立つだけでなく、生活習慣の振り返りやかくれ高血圧の発見にもつながります。血圧が低い方も含めて、ぜひご参加ください。



歯と口腔の健康づくり支援

40歳から衰え始める舌の力・飲み込む力等お口の筋力測定を行います。



今年度から「成人歯科検診」の対象が20歳～74歳の偶数年齢の方に広がるし、この機会に口腔の健康を考えよう！



健康出前講座

「学ぶ」「測る」「実践する」をテーマとした出前講座を、地域や団体の希望に応じて実施します。

(例)健康に関する講義や脳年齢・筋肉量等の測定等



いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操支援

百歳体操は、週に1回地域の公民館で実施されている介護予防を目的とした体操です。保健師、歯科衛生士等の専門職が年に1回体力測定や講話を行い、皆さんの健康づくりを支援します。



能勢研究(のせけん)の結果報告

「広報のせ」や広報折込等を通じて、研究で分かってきたことをお伝えします。

令和8年3月頃、「のせけん報告会」を実施する予定だよ！

