



健康長寿を支える取り組み

『さあにぎやかにいただく』の合言葉で介護予防

●問い合わせ 町地域包括支援センター ☎096(292)0770

65歳以上の介護が必要になった要因として、最も多いのが認知症、次いで脳血管疾患が挙げられています。町では、後期高齢者医療制度の被保険者に対して、生活習慣病の重症化予防や介護予防を目的とし、保健師・管理栄養士の訪問による保健指導および栄養指導に取り組んでいます。健診結果の数値の見方や食事の摂り方などの生活習慣に関するアドバイスを行います。対象となる人には、7～8月頃に通知を送付します。

対象 令和7年度の健康診査受診者のうち、健診結果が以下の項目に該当する人

- ① II度高血圧（収縮期血圧 160mmHg または拡張期血圧 100mmHg）以上で未治療
- ② 高血糖 HbA1c 8.0% 以上で未治療
- ③ 尿たんぱく 2+ 以上
- ④ 腎機能低下 eGFR 30mL/min/1.73m² 未満
- ⑤ 心房細動



栄養バランスをチェック！

様々な食品を摂っている人ほど筋肉量が多く、体力（握力や歩行速度）が高いことがわかっています。季節の旬の食材を取り入れたり、不足している食材があれば次の食事のメニューに加えたりしながら食事を楽しみましょう。

健康長寿の『食べる』のポイント いろいろ食べポ

- 体の機能を維持するためには **多様な食品**から栄養素を補うことが重要です。
- 右の10食品群の中で食べたものを **1食品群=食べポ1点**と数えます。
- 右の10食品群のうち **1日7点以上***を目指しましょう！

少しでも料理の中に入っていればOK！

『さあにぎやかにいただく』は、東京都健康長寿医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ！推進協議会が考案した合言葉です。

覚える 食べポの10食品群

さ さかな	あ あぶら		
に にく	ぎ 牛乳・乳製品	や やさい	か 海藻
い いも	た たまご	だ 大豆製品	く くだもの

夏休みスペシャル in 児童館

今年も児童館では、夏休みを楽しく過ごせるように、たくさんのスペシャルな行事を計画しました。皆さんの参加を待っています！ ※それぞれ締め切り日が違います。詳しくは児童館へお問い合わせください！

夏休みスペシャルその①

駐在さんに学ぼう～楽しく交流～

日時 7月22日(水) 午前10時～正午
(午前9時30分～受付)

定員 30人程度 (小学生対象)

講師 そのだりょう 園田 亮さん **参加費** 無料 飲み物持参

申込期限 7月1日(水)～17日(金)

夏休みスペシャルその②

絵画教室

日時 7月27日(月) 午前10時～正午
(午前9時30分～受付)

定員 30人程度 (小学生対象)

講師 なかむらさとみ 中村 里美さん **参加費** 無料 飲み物持参

申込期限 7月1日(水)～17日(金)

夏休みスペシャルその③

おもしろ・不思議体験 in 児童館

日時 8月4日(火) 午前10時～正午
(午前9時30分～受付)

定員 30人程度 (小学生対象)

講師 すみくらゆういち 隅倉 雄一さん **参加費** 無料 飲み物持参

申込期限 7月1日(水)～24日(金)

夏休みスペシャルその④ 幼児向け

夏野菜をたべよう～親子でクッキング～

日時 8月18日(火) 午前10時30分～正午
(午前10時00分～受付)

定員 15組程度 (幼児対象) ※保護者同伴

参加費 無料 飲み物持参

申込期限 7月1日(水)～8月5日(水)

夏休みスペシャル特別編 夏休み勉強会

「小学生～高校生」を対象に自習室の解放をします。夏休みの宿題や試験勉強にご活用ください！

日時 7月24日(金)、7月31日(金)、8月7日(金) 午前9時～午後5時

場所 町人権啓発福祉センター (和室)

※1：出入り自由、当日来館も可能です。
※2：水筒、昼食等は各自ご準備ください。

- 予約受付 月～金(午前8時30分～午後5時) ※土、日、祝日を除く
- お問い合わせ 町人権啓発福祉センター児童館 ☎096(292)9777



申込フォーム▶

※熱中症対策として、飲み物を持ってきてね！
※保護者同伴でなくても参加可能です。(その④野菜を食べよう以外)

