



介護予防とは？

人はそれぞれに、日常の生活に対して希望があると思います。例えば、「たまには市内のデパートで買い物をしたい」とか、「遠く離れた家族に会いに行きたい」とか：しかし、年齢を重ねる長年の習慣や、病気、おっくうさなどから、少しずつライフスタイルが縮小し、いつの間にか希望を捨ててできないことが増えてしまっているのです。使わないことによって衰えてきた機能に着目し、その機能を強化することで、諦めていたものに再び取り組めるようお手伝いすることを介護予防事業では目的にしています。

通所型介護予防事業

2次予防事業対象者に高齢者が元気で自立した生活ができるよう支援をしています。

いきいき運動教室
1教室14回（3カ月）を1年間で5教室実施しています。

いきいき口腔・栄養改善教室
1教室6回（3カ月）を1年間で3教室実施しています。

介護予防

Preventive Care

訪問型介護予防事業

通所できない口腔機能が衰えている2次予防事業対象者に歯科衛生士が訪問して、口腔機能向上の指導をします。月一回の訪問（3カ月）

一般高齢者向けの事業

（60歳からの体力づくり）

3B体操

■日時 毎月第2火曜
午前10時～午前11時30分

太極拳

■日時 毎月第4火曜
午後1時～午後3時

■場所 楽善ふれあいプラザ

介護予防はつらつ元気づくり事業

在宅の65歳以上の人で介護保険で「自立」と判定された人または虚弱などで日常生活に支障がある人や一人暮らしの人などを対象に週1回、運動機能向上、口腔改善、栄養改善、認知症予防、入浴・給食サービスを提供し、社会的な孤立感の解消や心身機能の維持向上を図るために実施しています。

※2次予防事業対象者とは

町が実施する「生活機能基本チェックリスト」の結果によって、このままでは要介護状態となる可能性が高く、虚弱な状態にあると認められた65歳以上の人のことです。

●問い合わせ

町地域包括支援センター ☎（292）0771

輝くために 早期の発見を

集団健診

Health examination

●問い合わせ

役場健康福祉課 健康推進係 ☎（293）3510

町の人びとがみなずっと健康で過ごせるように、町はさまざまな集団健診を実施しています。

健（検）診を受けられる人は？

特定健診と健康診査を受けることができるのは、40歳以上で、国民健康保険と後期高齢者医療保険に加入している人です。

社会保険など国民健康保険以外の保険に加入している人は、医療保険からの通知などで確認してください。

がん検診は、町民であれば誰でも受診できますが、がん検診の種類によって、年齢や性別など対象が異なります。

どういった検診があるの？

●ふるさと総合健診

特定健診や各種がん検診をまとめて、より身近な場所で、半日で受けることができる健診です。予約制で待ち時間も短いため、受診する人が年々増えています。

●がん検診

身近な地区で受けることができる地区巡回の検診と各種がん検診を半日程度でまとめて受ける複合検診があります。各種がん検診とも事前に申し込みが必要です。

●特定健診・健康診査

身近な場所で受けられる巡回型の健診を7月から8月に行います。受

介護予防サポーター

介護予防サポーターとは、介護予防サポーター養成講座を修了し、レクリエーションや体操、認知症予防などを地域に普及しながら、地域での介護予防を推進するボランティアの皆さんです。



私に何かできることはないかとずっと思っていました。その時に介護予防サポーター募集の記事を見つけて応募したんです。最初は「私ができるのだろうか…」と心配でしたが、包括支援センターの皆さんがやさしく教えてくださいました。今ではとても楽しくやっています。そして、もっとたくさんの人にサポーターになってもらいたいですね。

何もできないって思っている人こそサポーターになると楽しいですよ（笑）

介護予防サポーター
さとう えり さん
佐藤 叡里 さん

「介護予防」サポーター募集！

町は、元気で長生きすることを目指して、介護予防事業を実施しています。ぜひ講座を受講し、介護予防サポーターとしてあなたの力を地域で発揮しませんか。

■対象者 介護予防事業に興味があり、協力できる人

■活動内容 介護予防サポーター養成講座を8回受講して、介護予防教室「いきいき運動教室・介護予防健診いなど」、介護予防体操の指導や教室の支援を行います。

■講座日時 5月12日～6月30日の毎週木曜（全8回）
午前9時～正午

■場所 楽善ふれあいプラザ

■申込期限 5月6日（金）

■申し込み・問い合わせ 町地域包括支援センター

☎（292）0771

平成21年人口動態統計によると、日本の死亡者数は114万人。要因は、がんが1位で34万人（20.1%）、2位は心筋梗塞などの心疾患が18万人（15.8%）。続いて3位が脳梗塞や脳内出血の脳血管障害が12万人（10.7%）です。この3つだけで5割近くを占めます。特に心疾患と脳血管障害は、急に亡くなることも少なくありません。大切な命、輝かせるために、できることから始めましょう。

けられなかった人には、10月のがん複合検診時にも実施しますのでご利用ください。特定健診は治療中の人も対象になります。年に一度は必ず受けましょう。

期限は、4月15日（金）
お早めの申し込みを

対象者には、「検診申込書」を郵送します。希望する人は、4月15日（金）までに提出するか、返信用封筒に入れて郵送してください（希望しない場合は提出の必要はありません）。また希望する人で調査票が届いていないなど、分からないことがあれば気軽に問い合わせください。

生活習慣病予防で最も大事なことは自分の健診結果を知ることです。心臓病や脳血管疾患など、全身の血管が傷むことによって起こる病気は、ほとんどの場合、「血管を傷める原因」を持ったまま長年過ごすことで徐々に進行して発症します。そしてこれらの病気は、発症するまで自覚症状がありません。病気を自覚したときは、病気が発症したときなのです。

健診を受けることによって、皆さんが「血管を傷める原因」を持っているかどうか分かります。

自分の体の状態を知るために、まずは健診を受けましょう。