



# 人生100年時代！ 健康増進を行い、介護予防を！

●問い合わせ 大津町地域包括支援センター ☎096(292)0770

75歳になると、医療保険制度が後期高齢者医療保険制度に変わります。医療・介護・保険などのデータを一体的に分析し、高齢者の皆さん一人一人に必要なサービスに結び付けていくために、町では「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施」を行っています。

## 町地域包括支援センター

町地域包括支援センターでは後期高齢者医療保険加入者で健康診査を受けた人に生活習慣病の重症化予防や介護予防のために訪問をしています。対象者には健診結果の数値の見方や食事の摂り方などの保健指導と栄養指導を保健師・栄養士が行っています。



保健師が健診結果の説明と健康状態の確認を行いました。

## 地域の通いの場などでは

インボディ測定（体成分測定）の結果説明に併せてフレイル\*予防の講話を行っています。また、出前講座では対象者に合わせた高血圧予防を中心に生活習慣病予防や介護予防の講話を行っています。参加者からは、「具体的な例でわかりやすかった」「疑問に思っていたことが理解できた」「(通いの場では)初めての試みだったけど、とても良かった」との声が聞かれました。公民館や集会所などで体操を基本に趣味活動やレクリエーションなど定期的に行い、介護予防に取り組んでいます。興味がある人は町地域包括支援センターにお問い合わせください。

\*加齢とともに、心と体のはたらきが弱くなり、手助けや介護が必要になる前段階のこと。



通いの場の開催場所はこちら▼



片俣区

片俣区公民館（片俣いきいきサロン）で質の高いたんぱく質の取り方について栄養講話を行いました。



桜丘区

桜丘集会所（桜丘つどいのば）では地域で獲れた食材を使った料理教室を行い、1日の食事のバランスチェック、口の体操を行いました。

## みんなで守ろう 大津町「3つの約束」

町では、大津町「3つの約束」を子どもたちの基本的な生活習慣の目標とし、保育園・幼稚園から小中学校までを通して取り組んでいます。ぜひご家庭でも意識して取り組んでみてはいかがでしょうか。

詳しくはこちら▼



大津町「3つの約束」

あいさつをしよう

人の話をきこう

時間を守ろう



大津町 育ちのステップ 3つの約束重点版 2018 より



子育てイベントカレンダーで最新情報をゲットしよう！



## 子育てカフェ (月1回、無料・要予約)

保健師や保育士などが対応します。気軽にお越しください！

日時 11月30日(木)  
10:00~15:30

場所 児童館

役場子育て支援課 子育て支援係  
☎096(293)5981



## 学校での取り組みなどをご紹介します ●問い合わせ 役場学校教育課 学務係 ☎096(293)3349

## 大津町のこれからについて学びました！

大津北中学校3年生の総合的な学習の時間では、大津町の町づくりを学ぶために、出前講座を利用し、役場職員による説明を聞いたり、タブレットを使用し、保護者や大津北中学校生徒にアンケートを行ったりしながら、町づくりの思いや町の魅力を学びました。「振興総合計画の概要」「産業」「保健・福祉」「教育・文化」「生活環境基盤」「町民活動・町政運営」「調査統計」と、各クラスでテーマでわかれ、第1部では生徒たちが調べたことや提案をステージ発表で伝えました。

第2部では、パネルディスカッションによる発表を通して、自分たちにできることについて考える機会となり、多くの保護者が参観しました。



第2部のパネルディスカッションで自分たちにできることについて発表する生徒たち



出前講座で役場職員の説明を聞きました