



高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施

## 守ろう じぶんの身体

～いつまでも生き活きと元気で暮らしていけるように～

### 健康づくり同窓会

- 医療専門職（保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、リハビリ専門職など）がお住いの地域に出向いて、健康づくりのための情報の提供と実技を行います。
  - フレイル予防の4つの柱（人とのつながり・お口のケア・食事・運動）や生活習慣の改善について学び、自分の「からだ」を確認するきっかけにしてみませんか
    - \*血管年齢測定や握力測定等フレイル予防につながる各種測定も体験できます。
    - \*健康に関する心配事や悩みなども対応します。
- 【対 象】原則、後期高齢者（75歳以上）の方々  
 【日程・会場】詳細は毎月の広報等でご確認ください。

お誘い合わせて  
ご参加ください

### 3か月血糖チャレンジ **申込制**

- 保健師、看護師、管理栄養士などが、生活習慣の改善や様々な合併症、人工透析にならないよう、かかりつけの主治医からの指示に基づき重症化予防の支援をします。
- 【対 象】75歳以上の方で糖尿病の方（疑いのある方を含む）・糖尿病による腎機能の低下がみられる方  
 【実施方法】該当者へ通知し、参加の意志を確認できた方へ、個別に訪問をします。また、糖尿病に関する教室も実施します。

### げんきお届け隊

- 保健師、看護師、管理栄養士などが、それぞれの健康状態に応じた介護予防や健康づくりの情報をお届けします。
- 【対 象】75歳以上の方で健康リスクが高いと市が判断した方  
 【実施方法】事前に通知をし、個別に訪問をします。

一緒に取り組み  
健康寿命をのばしましょう

申込み・問合せ先 健康政策課 ☎237-2586 または 237-5484

### 出前講座「ご存知ですか？在宅療養」

**申込制**

- 「病気になっても、介護が必要になっても、住み慣れた地域で自分らしく生活したい」そんな希望を叶えるために、「在宅療養」という選択肢があります。在宅療養までの流れや、どのようなサービスが利用できるのかなどについて、医療や介護の専門職から学ぶことができます。
- 【対 象】市内に在住、在勤または在学するおおむね10名以上の団体  
 【開催時間】1回あたり2時間以内で、9時から21時まで  
 【開催会場】市内の公的施設や、企業等の会議室（個人の住宅は不可）  
 ※施設等の確保や準備は申し込みをする方が行ってください。

問合せ先 健康政策課 ☎237-5484 / 申込み先 生涯学習課 ☎223-7323