

介護のとびら

楽しみながら介護予防に取り組みませんか♪

～介護予防教室のお知らせ～

町では、皆さまがいつまでも健康で元気に過ごすことができるよう、介護予防や健康づくりの取り組みのお手伝いとして『介護予防教室』を開催しています。今まで教室にご参加いただいた方はもちろん、これから介護予防に取り組みようと考えている方は、ぜひ『介護予防教室』に参加してみませんか。

※今年度から回数、時間に変更になります。

◇介護予防教室◇

対象者

町内在住の60歳以上の方

日程

毎月1回(第2金曜日)

時間

午後1時30分～3時

会場

エコールみよた

あつもりホール

持ち物

飲み物、汗拭きタオル、

筆記用具、動きやすい服装靴

事前の参加申し込みは不要です。直接会場へお越しください。

第1回 4月12日(金)

【開講式】楽しく脳トレ!

講師

レクリエーション

インストラクター

宮下 泰広 氏

笑うといいこといっぱい!
仲間と笑いながら楽しく脳トレ
しましょう☆



年間予定表

4月12日(金)	【開講式】 楽しく脳トレ!	レクリエーションインストラクター 宮下 泰広 氏
5月10日(金)	信州の郷土料理からつながる健康長寿	料理研究家 横山 タカ子 氏
6月14日(金)	音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法 その1)	音楽療法士 北畑 道子 氏
7月12日(金)	楽しく体を動かそう! (運動 その1)	健康運動指導士 田澤 幸枝 氏
8月9日(金)	笑いは百薬の長 ～副作用なしのお笑い療法～	落語家 林家 さんぼ 師匠
9月13日(金)	体と脳を刺激して認知症を予防しよう	小諸高原病院 理学療法士・作業療法士
10月11日(金)	音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法 その2)	音楽療法士 北畑 道子 氏
11月8日(金)	楽しく体を動かそう! (運動 その2)	エアロビインストラクター 岩月 香奈 氏
12月13日(金)	音楽でこころと脳の健康づくり (音楽療法 その3)	音楽療法士 北畑 道子 氏
1月10日(金)	知っておけば安心!今からできる終活 MIYOTAカルテットによる生演奏♪	(株)つばさ公益社 篠原 憲文 氏 MIYOTAカルテット(弦楽四重奏)
2月14日(金)	ヨーガ療法 ～心身をじっくり温めよう～	ヨーガインストラクター 保谷 明美 氏
3月13日(金)	【閉講式】 楽しく体を動かそう! (運動 その3)	レクリエーションインストラクター 宮下 泰広 氏

問い合わせ先
地域包括支援センター
(保健福祉課地域包括支援係) (31)2510

保健 センター だより



今月は、保健師の
青木友香理さんです。

32-2554

Kids generation



●10カ月健診時に撮影した
写真を2カ月に分けて紹
介しています。

1年に1度は必ず健診を受けましょう! ~毎年の健診で生活習慣病を予防しよう~

毎年、健康診断を受けていますか？

国民健康保険に加入されている40~74歳の特定健診受診者からみてきた町の状況をお知らせします。

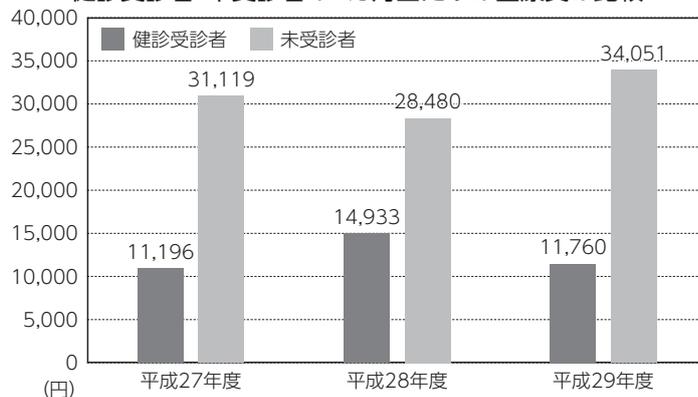
	御代田町	長野県	県内順位
血糖が高い人	0.9%	0.7%	10位/77
血糖・血圧・脂質が高い人	6.8%	5.2%	14位/77
肥満ではないのに血糖が高い人	11.6%	9.8%	17位/77

町の国民健康保険に加入している方で、血糖が高いと判定された方は第10位/77市町村で県平均より高い状況です。

生活習慣により、子どもから高齢者まで全体的に血糖が高い傾向にあります。血糖が高いということは将来、糖尿病になる可能性が高いということです。

また、健診を受けて生活習慣を見直すと医療費にも差が出ます！

健診受診者・未受診者の1カ月当たりの医療費の比較



平成29年度の40~74歳国保加入者の1カ月当たり、1人当たりの医療費は、健診受診者と未受診者と比較すると、約2.9倍も違います。

健診によって健康意識が高まることや、発症の前段階で発見ができ、重症化しないことなどによると考えられます。皆さまも年に1度、健診を受けましょう！

健診の申し込み・問い合わせ先

保健福祉課健康推進係(32)2554

4月の定例健康相談は

日時:4月15日(月) 午前10時30分~11時30分

場所:保健センター (役場庁舎東側)

