



健康だより

介護予防のカギについて

●甲佐町の要介護（要支援）認定者数、認定率の推移

町の要介護（要支援）認定者数、要介護（要支援）認定率のピークは平成28年で、その後低下していたにもかかわらず、現在は上昇を続けています。団塊の世代が後期高齢者を迎える来年以降、さらに上昇が危惧されます。

●要介護（要支援）認定者の有病状況

町の要介護（要支援）認定者の有病状況を調べると、県や同規模市町村、国と比較し、心臓病、筋・骨疾患、精神（主に認知症）がある人が多いです。そして、ほとんどの人が複数のこれらの疾患を併せ持っていました。

心臓は心筋という筋肉で出来ています。よって、全身の筋・骨疾患も同様に悪化しているということがわかります。また、認知症は血管の病気です。心臓と同様に脳血管も悪化しているということがわかります。

●一人当たり社会保障費（年間）

町の令和3年度データによると、一人当たりの国保医療費は約47万円、後期医療費は約105万円で、いずれも全国平均よりも高い状況です。この額に一人当たりの介護給付費約36万をプラスして、年間使っているという状況です。

●介護予防のカギ

現在、町では要介護（要支援）認定申請をしてその結果が判定され、介護保険サービスに繋がる期間はおよそ1か月程度となっていますが、徐々にその期間も1か月半～2か月と伸びてきている状況です。他の市町村では

4か月かかるところもあり、サービスをすぐに受けることが出来ないという問題がすでに起こっています。

町においても、人口は減少しているが、要介護（要支援）認定者は増加しているということは、介護を受けたくても、支えてくれる人が減っているという状況です。

このような状況の中、住民の方が医療や介護が必要な状態になっても可能な限り、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最後まで続けることが出来るように、町では様々な施策を展開しているところです。

その一環として「介護予防教室（地域の集い）」が、現在38行政区において立ち上がっています。この「地域の集い」は、年齢や心身の状況によって参加を隔てることなく、誰でも参加できる地域の自主的な活動です。「地域の集い」では、血圧測定や科学的根拠に基づいて考案された体操などを実施しています。

介護保険サービスだけに頼らず、住民の方が主体的に介護予防活動を継続していくことが、大切な社会参加＝介護予防のカギとなります。

今年度、町地域包括支援センターでは「地域の集い」参加者の方の血圧や血液データ等を把握し、必要時支援を実施しています。気軽に介護予防や介護の相談が出来る場ですので、ぜひご利用ください。

●お問い合わせ先

町福祉課

☎096-234-1114

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

今こそ、たくましい胸板を手に入れよう！

今回は、トレーニングマシン「チェストプレス」を紹介します。「チェストプレス」は、胸の筋肉である大胸筋をバランスよく鍛えるだけでなく、二の腕の筋肉である上腕

上がり、太りにくい体質をつくることができます。また、たくましい胸板は、自信へとつながり、健康的な体づくりにも貢献します。「チェストプレス」を利用し、より健康で力強い自分を目指しましょう！

●大胸筋を鍛える効果

- ・分厚くたくましい胸板が手に入る
- ・猫背の改善につながる
- ・代謝が上がり、ダイエットになる
- ・肩こりの改善・予防につながる

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

三頭筋や肩の筋肉である三角筋（前部）も鍛えることができます。大胸筋を鍛えることで、基礎代謝が



▲〈チェストプレス〉

甲佐町フィットネスセンターにぜひお試しください

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は
毎月7日まで。
ご応募お待ち
しています▶



■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115



かいと
池上 魁人 ちゃん (2歳)

父・忍 さん

母・梓花 さん (西寒野区)

じい、ばーばいつも可愛がって
くれてありがとう！大好きだよ

10月・11月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4 か月児健診

10月17日(木) 午前9時

11月21日(木) 午前9時

+ 7 か月児健診

10月17日(木) 午前10時

11月21日(木) 午前10時

+ ピカピカ 1 歳教室

10月4日(金) 午前9時20分

+ 1 歳 6 か月児健診

11月12日(火) 午後1時

+ ずくずく 2 歳児子育て相談

10月18日(金) 午前9時20分

+ 3 歳児健診

11月12日(火) 午後1時20分

● 10月の子育て支援カレンダー

● 甲佐町子育て支援センター(竜野保育園内) ☎096-234-0305

2日(水)	身体測定(身長・体重)
4日(金)	お散歩
7日(月)	ブロック遊び
9日(水)	園庭遊び
11日(金)	電車ごっこ
16日(水)	風船遊び
18日(金)	おやつ作り(要予約)
21日(月)	どんぐり拾い
23日(水)	砂場遊び
25日(金)	ハロウィン製作
28日(月)	ハロウィン
30日(水)	折り紙遊び

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

● 休日当番医

月 日	当番医	電話番号
10月6日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
10月13日	小屋迫医院	096-234-0165
10月20日	荒瀬病院	096-234-1161
10月27日	谷田病院	096-234-1248

● 日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください