



健康だより

自分らしい暮らしを続けるための介護予防の「カギ」

●要介護（要支援）認定者は増加の一途を辿っています

平成28年3月末のピーク以降、低下傾向にあった本町の要介護（要支援）認定者数、要介護（要支援）認定率は、現在、再び上昇傾向にあり、団塊の世代（1947～1949年生まれ）が後期高齢期となった今年以降、さらに上昇することが危惧されます。

また、要介護（要支援）認定者には心臓病や筋・骨疾患、精神疾患（主に認知症）のある人も多いです。1人当たり年間で、介護給付費約34万円と医療費約100万の約134万円という膨大な金額を町や皆さんが支出しているのが現状です。

●介護が必要な人が増え、支える人が不足する現状

要介護（要支援）認定申請から認定結果が判明し、介護保険サービスの利用につながるまでの期間は、およそ1か月程度を見込んでいますが、認定が必要な人が増えることで本町ではこの期間が少しずつ長くなっている状況です。このため、“必要な介護保険サービスをすぐに受けることが出来ない”状況が発生しています。本町でも、人口は減少しているのに要介護（要支援）認定者数は増加している現状から、介護を受けたくても、支える人が不足しているという状況なのです。

●介護予防の「カギ」地域の集い・介護予防サポーター

町では、住民の皆さんが医療や介護が必要な状態にな

っても、できる限り住み慣れた地域で自分らしい暮らしを営むことができるように、関係機関と連携し適切なサービスの提供を図り、高齢者の外出の機会や運動を促すため、介護予防に取り組んでいます。

①地域の集い（介護予防教室）

現在、40行政区において、「誰でも参加できる」地域の自主的な介護予防活動として、血圧測定や科学的根拠に基づいた体操などが実施されています。

②介護予防サポーター

住民の皆さんが主体的に介護予防の取り組みができるように、平成27年度から開始した「介護サポーター養成講座」。令和6年度末で、48行政区で314名の方が「介護サポーター」に認定され、各行政区で活躍中です。

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に関わり、活動を継続していく事が、『大きな社会参加＝介護予防のカギ』となります。

町地域包括支援センターでは、「地域の集い」参加者の体力測定や血圧・血液等のデータを活用した支援を実施しています。“気軽に介護予防や介護の相談ができる場”として、ぜひご利用ください。

●お問い合わせ先

町地域包括支援センター（町福祉課内）
☎096-234-1114

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

「赤ちゃん和妈妈のリラックスヨガ」開催中！

「ベビーとママのリラックスヨガ」は、赤ちゃんと一緒に参加できる、ゆったりとしたヨガの時間です。産後の体をやさしく整えながら、赤ちゃんとのふれあいも楽しめるひととき。ママ同士の交流もあって、

ちょっとした気分転換にもぴったりのです。対象は、0歳～おおむね3歳までの乳幼児と保護者の方で、

毎月第4土曜日に開催しています。

赤ちゃんと一緒に、心も体もリフレッシュしませんか。

●開催日時

11月22日（土）

午前11時45分～午後0時30分

●参加費 無料

●講師 ヨガインストラクター・錦戸里佳先生

「片側だけの抱っこ」、「前かがみの姿勢」、「腰を反らした抱っこ」など、産後のママが気になるポイントを、ヨガを通じて改善し、快適な育児ライフをサポートします。

●定員 10組（先着順）

今月の講師



錦戸 里佳さん
(ヨガインストラクター)



▲赤ちゃんと一緒に心と体のリフレッシュに、リラックスヨガに参加してみませんか

●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



山下 ^{ゆわら}結藍 ちゃん（2か月）

父・太一 さん
母・朝日香 さん（浅井区）

元気にすくすくと大きくなってね！



寺本 ^{はると}陽飛 ちゃん（6か月）

父・優己 さん
母・眞子 さん（緑町区）

じいじ、ばあば！いつも可愛がって
くれてありがとう♡

11月・12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

11月20日（木） 午前10時
12月18日（木） 午前10時

＋7か月児健診

11月20日（木） 午前9時30分
12月18日（木） 午前9時30分

＋11か月児健診

11月20日（木） 午前9時
12月18日（木） 午前9時

＋1歳6か月児健診

11月11日（火） 午後1時10分

＋すくすく2歳児子育て相談

12月19日（金） 午前9時20分

＋3歳児健診

11月11日（火） 午後1時20分

※健診などの日時は変更となる場合があります。
対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

●11月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（電野保育園内） ☎096-234-0305

5日（水）	身体測定（体重・身長）
7日（金）	お散歩
10日（月）	太鼓遊び
12日（水）	おやつ作り（要予約）
14日（金）	親子で読書
17日（月）	積み木遊び
19日（水）	砂場遊び
21日（金）	ぬいぐるみ遊び
26日（水）	ボール遊び
28日（金）	製作

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
11月2日	小屋迫 医院	096-234-0165
11月9日	荒瀬 病院	096-234-1161
11月16日	谷田 病院	096-234-1248
11月23日	谷田 病院	096-234-1248
11月30日	荒瀬 病院	096-234-1161

●休日当番薬局

月 日	当番医	電話番号
11月2日	甲佐 薬局	096-234-3876
11月9日	三恵 薬局	096-234-3678
11月16日	コーセー 薬局	096-234-1491
11月23日	コーセー 薬局	096-234-1491
11月30日	三恵 薬局	096-234-3678

●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