



# いつまでも 自分らしく 生きていく

自分自身の健康状態を知り、その対策を行うことで「自分らしく生きていく」ことへの期待が高まります。

町では、保健事業（医療保険分野）と介護予防（介護保険分野）を制度ごとに実施していましたが、令和5年度から、一体的に取り組む「一体的実施事業」を実施しています。

## 一体的実施事業とは

老人クラブやサロンなどのグループに出向き健康や介護予防に関する講話や運動を実施し、みなさんがいつまでも自分らしく生きていくことができるよう支援する事業です。

## 参加グループ募集中

同事業を受講するグループを募集しています。

日程や時間などは、問い合わせ時に調整できます。

## 問い合わせ先

役場町民保健課国民健康保険係  
☎(86)1157「直通」

## contents



### 脳トレ

脳に刺激を与え、血流を促進することで、認知機能の低下を防ぎ、認知症の発症や進行を遅らせる効果が期待できます。脳の活性化だけでなく、他人との交流促進やストレス解消、生活の質の向上も見込まれます。



### 専門職の講話

理学療法士などの専門職が、基本動作や日常生活動作の改善を行うことで健康維持や介護予防につながるなどの講話とその実践を継続的に行えるよう、より分かりやすく、皆さんと一緒に体を動かして説明します。



### 体組成分析・質問票

Inbody装置を使って、体の状態を計測し、現在の体の状態をお伝えします。※「インボディ（Inbody）」とは、体水分・タンパク質などの体成分を体の部位別に分析し、筋肉量や栄養状態などを詳細に評価する分析装置。