



いつまでも 自分らしく 生きていく

問い合わせ先
役場町民保健課国民健康保険係
☎ (86) 1157 [直通]

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。

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。

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。

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。

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
に体を動かして説明します。

体組成分析・質問票

「Inbody」装置を使つ
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
Y）」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。