

# みなさん いつまでもお元気で！

元気なうちから老化防止に取り組んでください。  
もし介護が必要になっても、できるだけ悪化させない  
ようにしましょう

老化予防は日々の小さな積み重ね！  
有意義な老後、まずは健康から！！

今のままのペースで  
介護サービスの利用が増えると…

【介護保険料(月額基準額)】

|        |          |               |
|--------|----------|---------------|
| 現在     |          |               |
| 4,950円 |          |               |
| 平成32年※ | + 1,365円 | <b>6,315円</b> |
| 平成37年※ | + 2,810円 | <b>7,760円</b> |

厚生労働省ワークシートによる推計値です。

## 老化予防は「健康(自己)への関心」、「栄養」そして「運動」

- 日頃のケアを怠ると体はあっという間に老化してしまいます。町では、各種検診や高齢者向けの予防接種を行っています。まずは自分の体の状態を正確に認識し、大病を予防しましょう。
- 私たちの体は日々の食事から摂取する栄養でできています。いろいろな食材を万遍なく食べましょう。栄養面で心配があれば健康センターには管理栄養士も常駐しています。
- 家事はおっくうですが最も身近な運動の機会です。運動がてら、こまめに外へ買い物に出かけましょう。
- 健康センターではいろいろな出前講座で講師を派遣しています。ぜひ活用しましょう。

### 健康センターで実施している出前講座

|                                    |
|------------------------------------|
| 介護保険制度について                         |
| 認知症予防教室<br>(認知症の原因、認知症の早期発見とその対策)  |
| 介護教室<br>(高齢者の理解と病気、在宅サービスの利用と生活支援) |
| 介護予防教室 (成年期からの介護予防、生活設計について)       |
| 栄養教室<br>(健康増進、病気予防の食事、料理、簡易食事診断)   |
| すこやか講座 (健康づくり、病気予防、早期発見と改善方法)      |



介護予防教室の様子

### ☎お問い合わせ

すこやか健康センター内 健康支援課  
介護保険係 ☎ 62-6020  
地域包括支援センター係 ☎ 62-6021