

保健センター だより

- 弓削保健センター
TEL 77-3700
- 岩城保健センター
TEL 74-0755
- 生名保健センター
TEL 74-0911
- 魚島保健福祉センター
TEL 74-1120

「特定保健指導」 を受けましょう!!

「健診結果説明会」開催

下記の日程で、保健師と管理栄養士が健診結果の説明をし、健康相談を受けます。健診結果は説明会でお渡ししますので、お住まいの地区の会場に、ぜひお越しください!

また、今回の特定健診の結果、メタボリックシンドロームが疑われる方には、別途、保健指導「脱メタボ教室」をご案内しています。メタボリックシンドロームの原因は、不健康な生活習慣の積み重ねです。保健指導では、保健師や管理栄養士からアドバイスやサポートを受けながら生活習慣の改善に取り組むことができます。健診を受けっぱなしにせず、保健指導の案内が届いたら、必ず行きましょう。

「健診結果説明会」日程

地区	日にち	時 間	場 所
弓削	7/31(木)	9:00~16:00	せとうち交流館
	8/1(金)	9:00~11:30 13:30~16:00	開発センター 弓削保健センター
魚島	8/4(月)	9:30~16:30	魚島保健福祉センター
岩城	8/5(火)	9:00~16:00	岩城保健センター
生名	8/6(水)	9:00~12:00	3分団集会所
		13:00~17:00	生名保健センター

「特定保健指導 (脱メタボ教室)」とは?

健診結果によって三つのコースをご用意しています。診断方法は、下記のチャートをご覧ください
(※「サポート



コース(積極的支援)」該当者で65歳以上の方は、「マイペースコース(動機づけ支援)」の対象となります。

①サポートコース (積極的支援) :

8回の教室と、ご家庭での実践支援が中心となるコース。教室では運動や食事について学んでいただけます。

②マイペースコース (動機づけ支援) :

全2回の教室と、ご自身での健康管理が中心となるコース。希望者はサポートコースの運動や食事に関する教室に参加いただけます。

③情報提供コース :

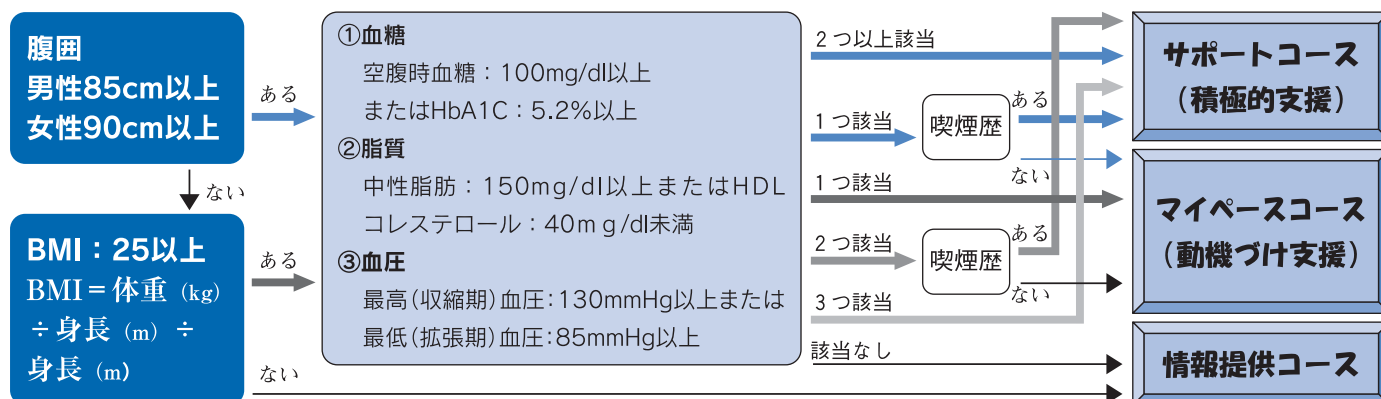
健診結果説明会当日1回のみのコースです。

「要医療」・「要精検」 と診断された方は...?

特定健診・各種健診で、「要医療」「要精密検査」と診断された方は、早めに医療機関を受診しましょう。また、今回「異常なし」と判定された方は、ご自身の健康管理のために毎年、健診を受けましょう。



★メタボリックシンドローム診断チャート (40歳以上)★



地域包括支援センターだより

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢の皆さんを、介護、福祉、健康、医療などさまざまな面から総合的に支えるための総合窓口です。皆さんがいつまでも健やかに住みなれた地域で生活していけるよう、地域包括支援センターを積極的にご利用ください。

★上島町地域包括支援センター TEL 77-3698
★生名サブセンター TEL 74-0921
★岩城サブセンター TEL 74-0755
★魚島窓口 TEL 74-1120

介護予防特定高齢者 施策について

特定高齢者とは、65歳以上の方で生活の機能が低下し、近い将来介護が必要となるおそれがある高齢者のことです。

☆特定高齢者選定まで

上島町では5月下旬から6月中旬にかけて特定健診及びがん検診を行いました。

その中で、65歳以上の要介護認定者以外の方で、特定健診を受診された方に基本チェックリスト（生活の

様子をお伺いしたもの）を回答していただきました。健診当日、基本チェックリストを確認、問診し、生活機能の低下が見られる方には生活機能評価（貧血検査、アルブミン検査、心電図、嚥下反射テスト）を受診していただきました。

☆特定高齢者の方への説明

特定健診の結果説明会を7月下旬から8月上旬に開催します。あわせて地域包括支援センターからは介護予防が必要と判断された特定高齢者該当の方に説明を行います。

また、9月頃から運動、栄養改善、口腔ケアの講座を開催する予定です。状態に合わせた講座を案内しますので参加をお願いします。

健診結果説明会の日時は8月号の保健センターだよりに掲載していますので確認のうえ、ぜひお越しください。お待ちしております。

☆介護予防サービス計画の作成

特定高齢者該当の方に健診結果説明会、または訪問により、個別に心身の状態や生活の状況を伺います。ご本人の意向を踏まえ、地域包括支援センター職員が、心身の健康維持・向上を目指し、近い将来介護が必要とならないように、目標を立てます。

☆介護予防事業への参加

上島町では介護予防事業の講座を各支所保健センターにて開催します。この講座は、介護予防サービスの計画・目標に沿ったプログラムです。

- ◆運動器の機能向上プログラム◆
- ◆栄養改善プログラム◆
- ◆口腔ケアプログラム◆



開催日時、内容等詳しくは後ほどご案内します。

「いつまでも自分らしく過ごすために」ぜひ講座に参加を。お待ちしております。

☆介護予防サービス計画の作成

講座終了後、目標が達成できたかどうか評価を行います。目標が達成できた場合でもこのままの状態を維持できるようにしましょう。

住み慣れた地域で家族やご近所の方やご親戚の方といつまでもお元気で暮らすためにも講座への参加をお待ちしています。

認知症サポーター 養成講座ご案内

昨年度から認知症サポーター養成講座を開催しています。

6月末現在で上島町のサポーターは70名です。

老人クラブ、地域見守りネットワーク協力団体、金融機関、各事業所など続々と講座を開催及び開催予定です。要請がありましたらお伺いします。すでにお近くの地域包括支援センターまでご相談ください。

困っている方を見掛けたらお声をかけてあげてください。その時、養成講座を受講していたらもつとお役に立てると思います。

身近なところから始めることができるのが認知症サポーターです。サポーターの方は手首にオレンジリングをしています。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりのためにサポーターになりませんか？

