

★健康ポイント制度とは

町民の健康づくりのきっかけと、健康の重要性を普及啓発することを目的として4月から健康ポイント制度がはじまりました。この制度は、

- ①健康診査を受診する
- ②がん検診及び各種検診を受診する
- ③保健センター、包括支援センターが実施する健康教室、講座、イベント等に参加する
- ④個人で健康目標をたて健康づくりを実践する

これらの4つの条件を達成してポイントを集めると、健康づくりに役立つ特典がもらえる制度です。

1年間で100ポイントを集めることを目標にして、楽しく健康づくりをしましょう。今回は、さまざまなモデルで、上手な健康ポイントの集め方を紹介します。



健康ポイント制度の上手な活用方法

◎働き盛りの30～50歳代の場合

- ①職場の健康診断の受診：20P
(必須条件クリア)
 - ②がん検診の受診（大腸がん、肺がん）
1項目10P×2=20P
 - ③いきいきウォーキングへ参加：10P
 - ④「健康管理のために毎日、体重測定をしよう」
個人の健康目標実施（10ヶ月）
1ヶ月5P×10月=50P
- 合計 20P+20P+10P+50P=100P 達成



◎介護予防が大切な70歳以上の場合

- ①基本健康診査受診：20P
(必須条件クリア)
 - ②はつらつ教室へ参加（年6回）：
5P×6回=30P
地域リハビリへ参加（年6回）：
5P×6回=30P
健康相談への参加（年間4回）：
5P×4回=20P
- 合計 20P+30P+30P+20P=100P 達成



◎子育てママ世代の場合

- ①基本健康診査の受診：20P（必須条件クリア）
 - ②がん検診の受診（子宮がん）：1項目10P
 - ③歯科相談へ参加（基本健康診査時同時参加）：
10P
育児教室へ参加（年3回）：5P×3=15P
子育て講演会へ参加：10P
合同育児教室へ参加：10P
紅葉ウォーキングへの参加：10P
 - ④「こどもと外へ散歩に出かけよう」
個人健康目標実施（3ヶ月）
1ヶ月5P×3月=15P
- 合計
20P+10P+10P+15P+10P+10P+10P+15P=100P 達成



◎自分の余暇を楽しむ余裕ができてきた60歳代の場合

- ①特定健康診査を受診：20P（必須条件クリア）
 - ②がん検診の受診
（胃がん、肺がん、大腸がん、前立腺がん）
1項目10P×4=40P
 - ③健康相談の利用（年間3回）
5P×3回=15P
こころの健康講座に参加：10P
 - ④「早食いだから、よく噛んで食べるようにしましょう」
個人の健康目標実施（3ヶ月）
1か月5P×3月=15P
- 合計
20P+40P+15P+10P+15P=100P 達成



5月のポイント対象事業（※P.10の“5月の健康相談・リハビリ教室・検診ガイド”もご参照ください。）
（開催時間および内容については、各地区保健センターおよび包括支援センターへお問い合わせください）

事業名（獲得ポイント）	日程（場所）
いきいきウォーキング（10P）	5/11（生名保健センター）
はつらつ教室（5P）	5/10、5/17、5/24（岩城保健センター）
	5/9、5/16、5/30（弓削保健センター）
	5/13、5/20、5/27（生名保健センター）
特定健診（20P）	5/21～24（弓削地区）
がん検診（1項目につき10P）	5/28（魚島地区）
	5/29～31（岩城地区）



元気なうちから介護予防！

年を重ねると、心身機能が衰えがちですが、介護予防を図ることにより体を動かすことに無理がなく、生活に必要なことが自分で行え、社会活動に参加でき、自分らしく生きがいをもって暮らせることを目指しましょう。

◇介護予防の目的◇

- ①介護が必要になりそうな高齢者に対して要介護状態をできるだけ遅らせる
- ②元気な高齢者は今の健康を維持するようにつとめる

◇介護のサインを早期に発見するために◇

上島町では介護が必要となる危険なサインを早期に発見し、介護予防を図ることを目的として、65歳以上の方（要支援・要介護認定を受けている方を除く）を対象に基本チェックリストを郵送等で実施しています。

この基本チェックリストで介護予防が必要と判定された方を対象に地域包括支援センターから、各地区での教室の開催時期にあわせて郵送等で介護予防の教室のご案内をしますので、ぜひご参加ください。

☆☆自宅でできる介護予防の方法☆☆

毎日の生活に運動を取り入れましょう

歩くことは全身の運動になり、骨粗鬆症予防や認知症予防につながります。筋力アップの体操も合わせて行いましょう。



○膝を伸ばし10秒静止する



○かかとの上げ下げ
ゆっくり繰り返す



○スクワット
お尻を突き出すように

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下さい。

【各地区相談窓口】

★上島町地域包括支援センター	TEL 76-2261
★弓削サブセンター	TEL 77-3700
★岩城サブセンター	TEL 74-0755
★魚島窓口	TEL 74-1120

1日3食、必ず食べましょう



高齢期になると、空腹感を感じにくく食が細くなったり、欠食しがちになり、低栄養をおこしやすくなります。特にタンパク質（肉・魚・卵など）は十分食べることが大切です。

しっかりよく噛んで食べましょう



よく噛んで食べることは、脳を刺激して認知症の予防になります。また、唾液がよく出て消化を助けるなどの効果もあります。ひと口20～30回をめざしてよく噛むようにしましょう。

毎食後にはみがきをしましょう



お口を清潔にすることは、虫歯や歯周病を予防するだけでなく、誤嚥性肺炎を防ぐことができます。歯を磨くときには舌も軽くみがくようにしましょう。

質のよい睡眠をとりましょう



日中に眠くならず元気に活動できれば、たとえ短い睡眠時間でも質のよい睡眠をとっている証拠です。年齢を重ねると睡眠時間が短くなるのは心配いりません。

上島町では、高齢者の方が住み慣れた地域でより安心して生活できる環境づくりを目指しています。住民の皆さんも隣近所で関心を持ち、お互いに助け合うようにしましょう。

5月

健康相談・リハビリ 教室・検診ガイド

※★印は、獲得できる健康ポイント数

◆弓削保健センター TEL 77-3700◆

健康相談 (★5P)

14日(火) 10:00~11:00 せとうち交流館

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(★5P)

8日(水) 10:00~11:30 佐島栗手中央集会所

9日(木) 10:00~11:30 久司浦集会所

10日(金) 10:00~11:30 弓削保健センター

16日(木) 10:00~11:30 下弓削中央集会所

ちびっくクラブ (★5P)

15日(水) 10:00~12:00 弓削保健センター

離乳食教室 (★5P)

7日(火) 9:30~、10:30~ 生名保健センター

健診(特定健診★20P がん検診1項目★10P)

21日(火) 8:00~11:00 佐島開発センター

22日(水) 8:00~11:00 13:00~14:00 せとうち交流館

23日(木) 8:00~11:00 せとうち交流館

24日(金) 8:00~11:00 13:00~14:00 弓削保健センター

◆生名保健センター TEL 74-0911◆

健康相談 (★5P)

14日(火) 10:00~11:00 生名公民館

地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」(合同)(★5P)

23日(木) 10:00~12:30 生名保健センター

上島はつらつ教室自主活動 (★5P)

13日(月) 13:30~14:30 保健センター

20日(月) 13:30~14:30 保健センター

27日(月) 13:30~14:30 保健センター

リフレッシュ教室

13日(月) 13:30~14:30 3分団集会所

いきいき体操 (★5P)

20日(月) 10:00~11:30 保健センター

離乳食教室 (★5P)

7日(火) 9:30~11:30 保健センター

いきいきウォーキング (★10P)

11日(土) 9:10~受付 保健センター

育MEN料理教室 (★10P)

16日(木) 10:00~13:00 保健センター

◆岩城保健センター TEL 74-0755◆

健康相談 (★5P)

9日(木) 10:00~11:00 長江公民館

21日(火) 10:00~11:00 コミュニティセンター

精神デイケア

8日(水) 10:00~12:00 保健センター

保健センター開放日(乳幼児対象)

20日(月) 9:00~12:00 保健センター

にこにこ広場 (★5P)

14日(火) 14:00~16:00 保健センター

乳幼児相談 (★5P)

16日(木) 10:00~12:00 保健センター

特定健診及びがん検診

(特定健診★20P がん検診1項目★10P)

29日(水)~31日(金) 8:00~14:30 保健センター

(31日のみ8:00~11:00)

日ごとに温かくなり、体を動かすにも最適な季節がやってきました。特別なスポーツでなくても、日常生活の中で、少しずつ体を動かしましょう。歩いて買い物に行く、犬の散歩をする、駐車場のいちばん遠くに車を停めて歩く...など、意識的に体を動かすことは、立派な運動になります。

テレビコマリシャルの間には、今月の体操をぜひどうぞ。長時間のドライブやデスクワークで疲れた体のリフレッシュにもおすすめです。

ワンポイント

はら★すま体操

おなか周りスッキリ② 「体側のぼし」(イス・立位)



- ①足を肩幅くらいに開く。
- ②ゆっくり息を吐きながら、右腕を真横から振り上げ、上半身を右に倒す。
- ③息を吸いながら、体を起こす。
- ④左右交互に10回ずつ。

★ポイント★

※耳につけるつもりでしっかり腕を挙げましょう。下ろしている腕を、反対側の腰の方まで伸ばすとストレッチ効果がアップします。

おなか周りスッキリ③ 「上体ねじり」(イス・立位)



- ①息を吐きながら、体を後ろにねじる。
- ②ねじったところで1秒静止(息は止めない)。
- ③左右交互に20回ずつ。

★ポイント★

※反動をつけずに、上体だけを大きくねじります。余裕があれば、10秒くらい静止してみましよう。普段から、後ろを振り返る時も、首だけでなく上半身全体を使ってねじるようにすると、脇腹すっきり。

◆魚島保健福祉センター TEL 74-1120◆

総合健診

(特定健診★20P がん検診1項目★10P)

28日(火) 8:30~11:30 魚島保健福祉センター

28日(火) 13:15~14:30 高井神公民館