

## 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

## 介護予防のための生活機能評価

介護保険法に基づき、65歳以上の方を対象に、「生活機能評価」を実施します。上島町では特定健診等と同じ会場で行います。それ以外の方はご相談ください。

今まで気づかなかった自分の生活上の問題点を知り、毎日の生活の中で、介護予防を実践するため、「生活機能評価」を受けることをお勧めします。

## 生活機能評価とは？

まずは、基本チェックリスト（「いい」「いいえ」で答える）を記入し、

生活機能の低下が心配される方には次の検査項目を受けていただきます。

### 《検査項目》

- ①問診（既往歴、自覚症状等）
- ②計測（身長、体重、BMI、血圧）
- ③診察（口腔内を含む視診、関節可動域を含む触診、反復唾液嚥下テスト）
- ④血液検査（貧血、血清アルブミン）
- ⑤心電図

これらの検査の結果、介護予防が必要と判断された方に必要な教室（運動・栄養・口腔のプログラム）をご案内・提供いたします。



## 認知症サポーター養成講座を開催しました

民生委員・独居高齢者見守り委員・地域見守りネットワーク協力量体の方を対象に、認知症サポーター養成講座を開催しました。

参加者は53名。サポーターはオンラインリングをつけています。

認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指す。指し、今後もしいるな方を対象にサポーター養成講座を開催する予定です。



## 子供たちが安心して受診できます！

健康保険法等の一部改正に伴いこれまで、乳幼児医療費の2割負担軽減は3歳未満でしたが、平成20年4月からは、義務教育就学前（6歳に達する日以降の最初の3月31日まで）に拡大されます。

さらに上島町では、通院に対しては3歳未満までとしていましたが、平成20年4月から義務教育就学前までの無料化が決定しました。（入院は従来どおり義務教育就学前まで完全無料）



### ●乳幼児医療費に関する問合せ先は次のとおりです！

- 弓削総合支所 住民課 保険係77-2500
- 生名総合支所 住民課 保険係76-3000
- 岩城総合支所 住民課 保険係75-2500
- 魚島総合支所 住民課 保険係78-0011

# 「上島町健康づくり計画」がスタートします。

～みんなが健康であるために健康づくりの輪を広げよう～

町では、昨年8月から策定委員会ならびにワーキンググループ会議を立ち上げて、町民の意見や考えを盛り込みながら、ライフステージにあわせて健康づくりが推進できるように、計画策定を進めてきました。今月号では計画の概要についてお知らせします。

## 基本目標（町民全体でめざす大きな柱となる目標です）

- \* 健康寿命を延ばします
- \* 生活の質を高めます
- \* 働き盛りの死亡を減らします

## 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

## スロージョー（基本目標の実現にむけたライフステージごとの目標です）

- 乳幼児期（0～6歳）：のびのび にこにこ げんきな親子
- 児童・生徒期（7～18歳）：バランスのとれた心と身体をはぐくもう
- 青壮年期（19～39歳）：人生設計をしながら、楽しみチャレンジしよう
- 中高年期（40歳以上）：健康で楽しく長生きしよう
- 世代共通：みんなで支え合う地域・社会で自分らしく暮らそう  
（ハンディを持ちながら生活している人）



生涯を通じた健康づくりは、自分の属するライフステージの課題を解決しながら、次の年代に進んでいかななくてはなりません。そして一人ひとりの自覚と実践が基本であり、町民自らが積極的に取り組み、またそれを社会全体で支援するしくみづくりが必要となります。



### 私・家族ができること

- 取り組みの視点  
自分のペースで健康づくりに取り組むこと  
自分や家族の健康状態に気を配ること



### 地域（学校）ができること

- 取り組みの視点  
健康づくりを身近なところで支えること  
生きがいや生活のうらおいが提供できること



### 行政ができること

- 取り組みの視点  
情報提供や場の整備について取り組むこと  
健康づくりに関するマンパワーを育成すること

## 《 計画の期間 》

平成20年4月

スタート

平成23年3月

中間評価

平成25年3月

ゴール

この計画をきっかけに町民一人ひとりが自らの健康について考え、さらに地域の皆さんとの支え合い仲間づくりにつながっていくことを期待します。