

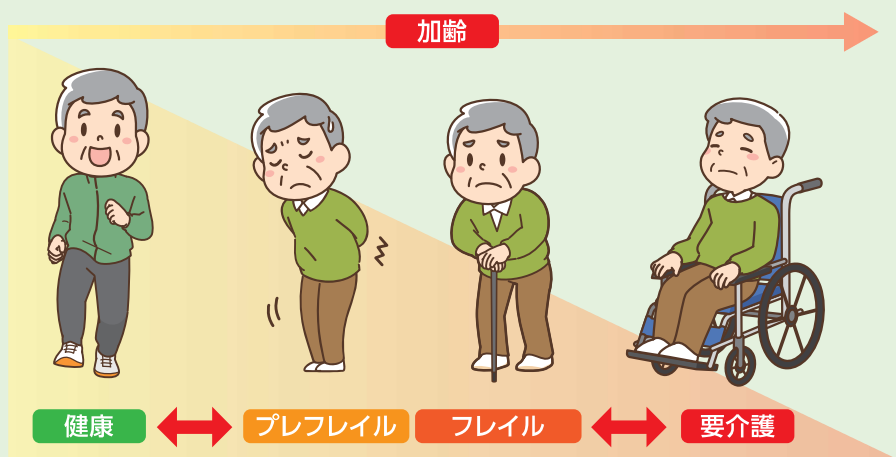
いつまでも生き生きと 健康に過ごすために

町では、高齢者がいつまでも生き生きと健康に過ごせるよう、健診の結果を活用し、生活習慣病などの疾病予防を実施する保健事業と、フレイル予防などの介護予防を一体的に実施する「高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業」（以下、一体的実施）に取り組んでいます。



フレイルとは

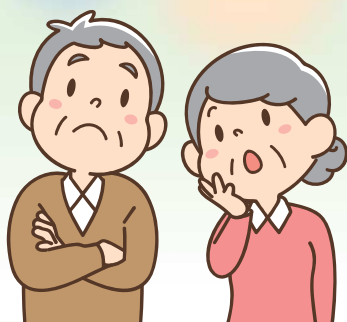
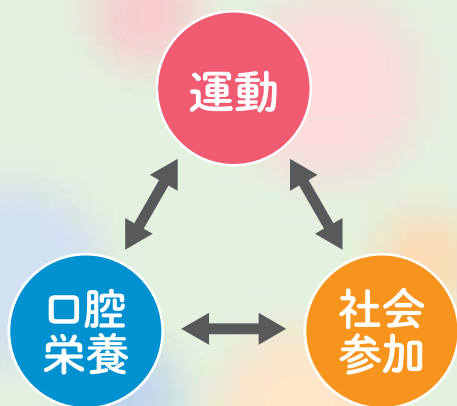
健康な状態と介護が必要な状態の間の段階で、加齢により心身の衰えや機能の低下がみられる段階のことです。



フレイル予防について

フレイル予防の3つの柱として①口腔・栄養、②運動、③社会参加があります。これらの柱はお互いに影響し合っているのでフレイル予防にはどれか1つだけではなく、3つの柱をすべて意識して生活することが効果的です。

また、フレイル段階になっても適切な対策（口腔・栄養、運動、社会参加）をすれば健康な状態に戻ることができるので、早期に対策することが大切です。



健康課題を把握するために 住民健診を受診しましょう

一体的実施では、皆さんの健診結果から町全体の健康課題を把握し、町の皆さんが健康になれるように事業を進めています。また、健診結果をもとに介護予防のために皆さんの状態にあった個別のフレイル通知を送付しています。年に1度は健診を受診し、疾病予防・重症化予防・フレイル予防に役立てましょう。

本年度の住民健診をまだ申し込みしていない人は、保険医療課までお問い合わせください。

問合せ 保険医療課 国保年金グループ ☎(0564)62-1111(内線142) FAX(0564)63-5334
医療グループ ☎(0564)62-1111(内線144) FAX(0564)63-5334



詳細はこちら

3つの柱に関する事業に参加しよう！

口腔
栄養

「後期高齢者口腔機能健診」の受診券が届いた人は、歯科を受診しましょう

フレイル予防の3つの柱の1つである口腔・栄養のためには、お口を良い状態に保ち、さまざまな種類の食品を食べることが大切です。噛む・飲み込むなどのお口の機能を確認するために口腔機能健診を受診しましょう。

対象者には、受診券を送付しています。受診券が届き、まだ歯科医院に申し込みをしていない人は、受診券の裏面に掲載されている歯科医院に電話でお申し込みください。

なお、岡崎市内の歯科医院で受診を希望される人は、健診票が必要となりますので、受診前に保険医療課へお電話ください。



対象者に送付した受診券

対象者

- ①令和7年度中に76歳になる人
(昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生まれの人)
- ②令和6年度に実施した後期高齢者の質問票の結果から
口腔機能の低下の疑いがある人

*対象者には既に口腔機能健診受診券を送付しています。

問合せ 保険医療課 医療グループ
☎(0564)62-1111(内線144) FAX(0564)63-5334

運動

フレイル予防教室へ 参加しましょう

地域包括支援センターでは、フレイル予防のための教室を開催しています。
フレイル予防に大切な口腔・栄養、運動、社会参加についてのプログラムが
含まれた教室となっています。教室ごとに運動レベルを設定していますので、
エアロビクスなどで積極的に運動したい人や、座ったままの体操で今の体力を
維持、向上したい人もフレイル予防の第一歩としてぜひご参加ください。

◆ 北部地域包括支援センター (坂崎学区・幸田学区)

住所 坂崎字道坂27番地1

TEL (0564) 62-5516

FAX (0564) 62-5517



◆ 中部地域包括支援センター (中央学区・荻谷学区)

住所 菱池字錦田82番地4

TEL (0564) 62-7331

FAX (0564) 62-7254



◆ 南部地域包括支援センター (豊坂学区・深溝学区)

住所 深溝字額田28番地

TEL (0564) 47-7370

FAX (0564) 47-7371



地域包括支援センターは、高齢者の介護、健康、医療、福祉などの総合相談窓口です。主任介護支援専門員、保健師、社会福祉士などの専門職が対応しますので、日常生活で不安なことや相談したいことがあれば、お気軽にお問い合わせください。フレイル予防の教室や通いの場についてもお相談ください。



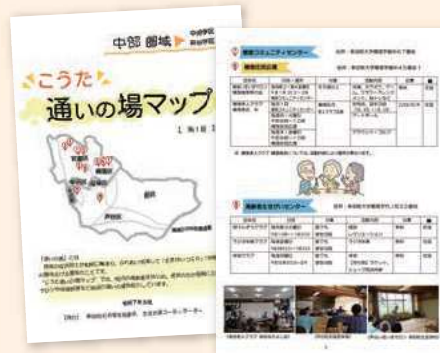
詳細はこちら

社会
参加地域の通いの場に参加し、
地域の仲間とフレイル予防をしましょう

町には、通いの場（健康づくりのために地域の人々が主体的に活動しているグループ）が多くあります。通いの場の情報は「こうた通いの場マップ」に掲載しています。「こうた通いの場マップ」は、社会福祉協議会の窓口で配布およびホームページでもデータの閲覧が可能です。

気になるグループがありましたら各マップの連絡先までお気軽にご連絡ください。

地域で声を掛け合いながら楽しく健康になりましょう。



各マップのホームページはこちら

通いの場マップ
北部圏域



通いの場マップ
中部圏域



通いの場マップ
南部圏域



生活支援コーディネーターって知っていますか

生活支援コーディネーターとは、地域の支え合いの体制づくりを推進していくための調整役です。町からの委託により社会福祉協議会に配置されています。

「こうた通いの場マップ」の作成も、地域にある活動の情報収集や情報発信の一環として、生活支援コーディネーターが行っています。地域活動の活性化や新たな活動のお手伝いもしているので、地域活動にご興味がある人はお問い合わせください。



詳細はこちら

問合せ 幸田町社会福祉協議会 住所：幸田町大字菱池字錦田82番地4
☎(0564) 62-7171 FAX(0564) 62-7254

特集に関する問合せ 福祉課 包括ケアグループ ☎(0564) 62-1111(内線154) FAX(0564) 56-6218