



健康だより

NO. 45

年に1度のボディチェック！！ 特定健診を受けるとお得がたくさん♪

こんな声がちらほら・・・

健康だから大丈夫！

忙しくてなかなか行けない・・・



通院してるから健診はいいよね！

ちよっと待った！

実はジワジワと生活習慣病へと

近づいているかも！

生活習慣病は症状が出るまでに時間がかかります。「もう手遅れ・・・」なんてことにならないために健診で体の中を調べて、早期発見・予防をしていきましょう！

集団健診だけじゃない！

受け方は3パターンもあります！

①集団健診 ②個別健診 ③情報提供（通院先）
仕事で忙しい方や通院されている方も自分の都合に合わせて特定健診が受けられます！

通院と健診では検査目的が少し違います！

病院	→	主に「治療」のため
健診	→	いち早く体の異常を発見し病気の芽を摘むこと！

通院中の方もぜひ主治医に相談を！

★ 健 診 お 得 ポ イ ン ト ★

こんなに効果がある！！

健診受診後に食事や運動など生活習慣に気がつけた結果・・・

Aさん
最高血圧
160台

120台に下がった！

Bさん
体重

2kg痩せた！

健康ポイントラリー対象事業です！

4つの健康ポイントをためると
スマイルチケットをプレゼント！

さらに

7つ以上健康ポイントを
ためると豪華健康グッズを
プレゼントします！

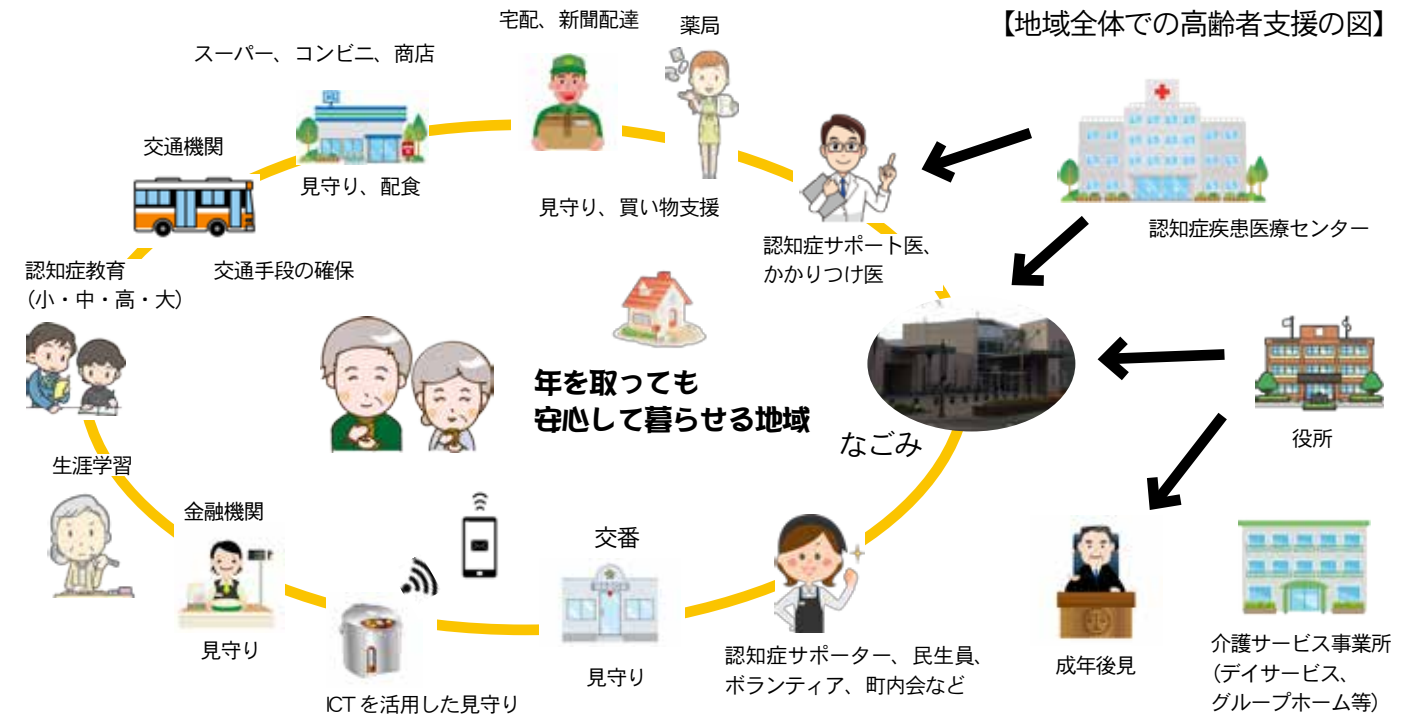


10月の特定健診・がん検診は**土日実施**となっています！平日はお忙しい方もこの機会にぜひ受診してみませんか？申し込みお待ちしております♪

町保健師



【地域全体での高齢者支援の図】



高齢者同士のサポート
元気な高齢者がボランティア活動を通して自身の健康増進と介護予防を図るとともに、高齢者同士の交流の場となっているのが『高齢者いきいきサロン』です。高齢

「自助」と「互助」を活用
上の図のような地域づくりの実現が生活支援コーディネーターの最終目標となっています。地域の見守り、認知症サポーターやかかりつけ医による補助、商店や宅配による配食や買い物支援など地域全体での高齢者支援を目指していきます。介護サービス事業所や役所、医療センターは必要性があればサポートをする形で、必ずしもそこに頼らないようにしていきます。健康で自分らしく暮らしていくために健康管理を行い、自立して生活が送れるようにする「自助」。しかし、「自助」はあくまで自分だけの力なので限界があります。行き詰まった時のサポートが必要であり、場合によってはサポートに回ることができ、人と人同士が支える「互助」が必要なのです。地域全体で高齢者を支えるためには介護サービスだけでなく、「自助」と「互助」を最大限活用していく必要があります。

人生最後まで新得町
『長生き・一人になっても・認知症になっても・障がいがあっても、人生最後まで新得町』を合言葉に生活支援コーディネーターは活動を行っています。一人でも、認知症でも、障がいがあっても地域の支え合いによって最後まで住み慣れた新得町で生きがいを持って暮らしていくことができる。そうした地域づくりをみんなで目指していきます。



高齢者サロン交流会の様子

者いきいきサロンは町内に7箇所あり、65歳以上の高齢者が活動を行っています。少し自宅にこもりがちだったり、時間がある方は参加してみてはどうでしょうか。また、町内には地域サロン「ふらっと」と「あいの郷ふれあい」があります。ここでは、食事の提供もしており、誰でも気軽に利用できるので、地域住民の交流の場ともなっています。

問い合わせ
生活支援コーディネーターについてわからないことがある場合、また、制度説明等を希望される町内会等がありましたら、町社会福祉協議会（64-3253）までお気軽にご連絡ください。

生活支援コーディネーター
池田 輝幸
本事業は、困っている方のためにだけではなく、支える側の生きがいづくり（社会参加）や介護予防のため、そして、自分が年を重ねても安心して暮らせる地域になるための「地域づくり」です。これからは住み慣れた新得町で暮らしていくために、介護が必要になっても安心して暮らせる地域をつくるためには、町民の皆さんの力が重要です！今後、様々な場所で話をお伺いすることがあるかと思っておりますので、よろしくお願い致します。地域にとって必要なことを一緒に考えていきましょう。

町民の皆様へ

平成27年度介護保険制度改正により、高齢者の方がいつまでも元気に暮らせるよう「生活支援コーディネーター」を町からの委託により担っていく予定です。