

高齢者の健康

事業名	とき	ところ	対象	定員	連絡先
高齢者の健康・認知症・介護 電話相談	平日 午前8時30分～午後5時15分	地域包括支援センターあおぞら	65歳以上の方 とその家族		あおぞら ☎28-0932
健康ほっとサロン 要予約	9月12日(火)、19日(火) 午後2時～午後3時	総合福祉センター ひまわり	60歳以上の方	20人	あおぞら ☎28-0932
まちかど健康長寿教室 要予約	9月5日(火) 午後1時30分～午後3時	保健センター	65歳以上の方	20人	あおぞら ☎28-0932
	9月15日(金) 午前10時～午前11時30分	富士学習等供用施設		20人	
元気はつらつサロン 要予約	9月13日(水)、20日(水)、 27日(水) 午後1時30分～午後2時30分	総合福祉センター しいの木	65歳以上の方	約20人	社会福祉協議会 ☎29-0002
うたごえクラブ 要予約	9月14日(木) 午前10時～午前11時	総合福祉センター さざんか	60歳以上の方	10人	さざんか ☎28-2088

保健センターだより

9月1日～9月30日は健康増進普及月間です

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ ～健康寿命の延伸～

健康習慣を身につけるために、できることから始めましょう！

①運動	★毎日プラス10分の身体活動 移動時のはや歩き、料理や掃除、庭いじりなど、日常でのからだの動きを増やしましょう。
②食事	★適切な食生活で、からだの調子を整える 主食・主菜・副菜は健康な食事の第一歩。食事をおいしく、バランスよくとりましょう。
③禁煙	★喫煙習慣を見直す 喫煙や受動喫煙により、肺がんや心臓病、脳卒中、COPD（慢性閉塞性肺疾患）等にかかりやすくなります。
④飲酒	★飲酒に伴うからだへの健康影響を知る 休肝日を設けるなどして、からだに負担をかけないようにしましょう。
⑤睡眠	★良い環境づくりで、質の良い睡眠を目指す 就寝前は明るい光を避けるなどして、睡眠の質を高めましょう。
⑥健診・検診	★定期的にからだの状態を知り、病気につながるリスクを早期発見 健診(定期健康診断、特定健診など)と検診(各種がん検診など)を受けて、からだの状態を知ることが、健康づくりの入口です。

保健センターでは「とよま健康マイレージ事業」を実施しています(令和6年1月31日まで)。チャレンジシートを利用し、自分で決めた健康づくりに関する目標に取り組んだり、健診を受診し、ポイントを貯めることができます。合計30ポイントを貯めて保健センターに申請すると、愛知県内1,000店舗以上のお店で利用できる「まいか(優待カード)」と交換できます。チャレンジシートの入手方法：保健センター、社会教育センター、総合福祉センター、各供用施設の窓口で配布、または町ホームページよりダウンロード

▶問合せ 保健センター ☎28-3150

包括支援センターあおぞらだより

豊山町健康長寿大学受講生(第4期生)募集!!!

▶フレイルは健康長寿の分岐点

寝たきりになりたくない、介護されたくない・・・誰もがそう願う一方、介護が必要な高齢者は年々増加傾向にあります。

フレイル(虚弱)とは、健康と要介護の間の状態を指し、老化にともなうさまざまな機能が低下して病気の発症や身体機能障害になりやすい状態をいいます。健康長寿大学ではフレイルを予防し健康寿命を延ばすことを目的に、高齢期の健康づくりに必要な情報や方法を大学教授などからお伝えします。この機会にぜひご参加ください。

▶入学資格

豊山町在住の65歳以上の方(昭和34年4月1日以前の生まれの方)

▶定員

40人(申込み先着順)

※10回以上参加できる方を優先します

▶ところ

社会教育センター

▶授業料

2,000円(テキスト代込み)※テキストは名古屋大学教授等が監修した、本大学用の特別版です。

▶申込み方法

9月4日(月)午前9時以降、電話又は来所により申込み

▶申し込み・問い合わせ

地域包括支援センターあおぞら ☎28-0932

日 程	
10月	13日(金) 26日(木)
11月	2日(木) 16日(木) 30日(木)
12月	7日(木) 21日(木)
1月	11日(木) 18日(木)
2月	1日(木) 13日(火) 29日(木)
3月	7日(木) 21日(木)

時間：午後1時30分～3時30分

※上記日程で10回以上参加できる方