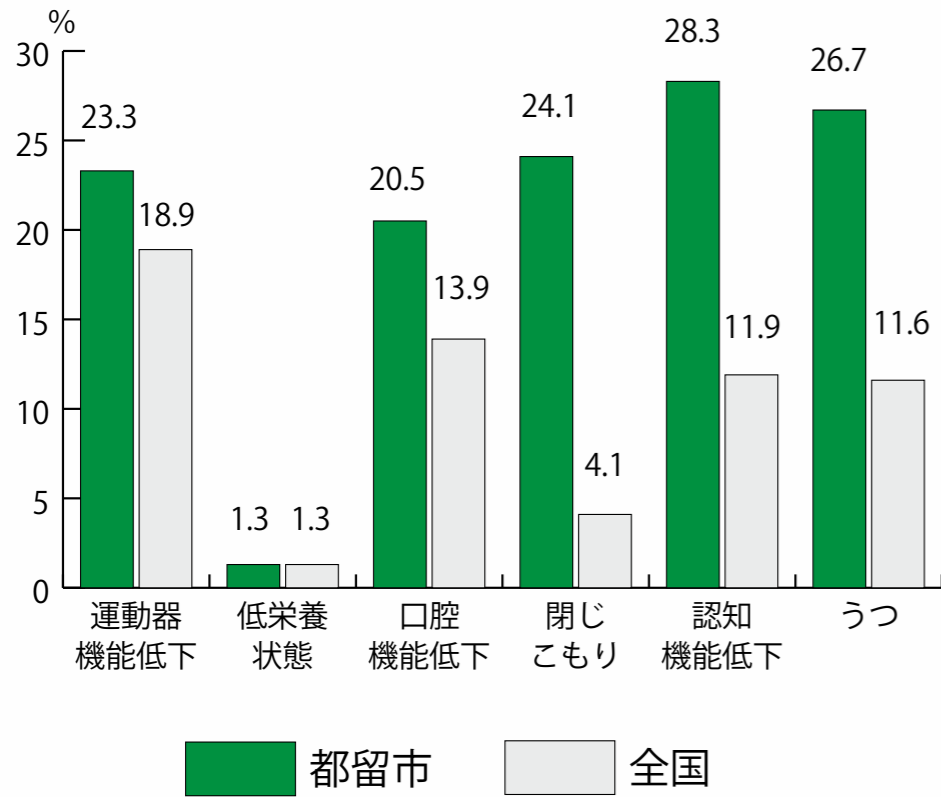


項目ごとの全国数値との比較



生活調査結果速報!
 今回の調査は6,989名の方に郵送し、5,328名の方からご回答いただきました(回収率76.2%)。内容は体と心の状況、生活状況についてうかがいました。その結果、体と心の状況についての各項目の該当者の割合を全国の値と比較すると、いずれの項目においても、都留市の割合の方が高い傾向にあり、介護予防のための健康づくりを推進することが重要であることがわかりました。地区別、男女別の結果など、より詳しい結果につきましては結果説明会でご説明いたします。

市では、調査結果を踏まえ、今後も健康づくり居場所づくりを推進していきますので、皆様のご支援ご協力のほどよろしく願っています。



生活調査結果説明会
 ×
 高齢者健康ポイント

いつまでも、孫と遊びたい。
 美味しい物を食べ続けたい。
 地域貢献をしたい。
全て健康でなければできません

**元気で長生きするために
 あなたの生活状況、見直してみませんか。**

■いーばしょづくり事業の様子
 いーばしょづくり事業は健康ポイント対象事業です(10ポイントが付与されます)

■生活調査結果説明会開催日時

日時	対象地区	会場
5月11日(水)	東桂地区	東桂コミュニティセンター 1階会議室
5月17日(火)	谷村地区	まちづくり交流センター 4階会議室
5月18日(水)	禾生地区	禾生コミュニティセンター 2階会議室
5月19日(木)	宝地区	宝公民館
6月1日(水)	三吉地区	いきいきプラザ都留3階研修室
6月2日(木)	盛里地区	盛里公民館
6月8日(水)	開地地区	まちづくり交流センター 4階会議室

全地区で生活調査の結果説明会を行います
 平成28年1月から、市内の65歳以上の要介護認定を受けていない方を対象に生活調査を早稲田大学と共同で行いました。多くの皆様にご協力いただきありがとうございました。皆様からの回答を集計、分析し、その結果説明と個別相談会を市内7地区で左表のとおり開催します。



■介護予防の重要性を語る早稲田大学荒尾教授
 昨年度実施した生活状況調査をもとに、あなたの健康状況を相談して、アドバイスを受けてみませんか?

結果説明及び個別相談は、本事業を共同で行った早稲田大学スポーツ学術院 荒尾研究室の荒尾教授と共同で行います。生活状況を見直したい方や健康について心配事がある方はこの機会にお話しを聞いてみてはいかがでしょうか。
 説明会は調査に未回答の方もご加いただけます。
注意事項
 ○参加者に健康ポイントを10ポイント差し上げます(詳細は4ページをご覧ください)
 ○個別相談は申し込みが必要です
 ○調査結果表をお持ちください
申込・問合せ先
 長寿介護課 地域包括支援センター
 ☎(46) 5114

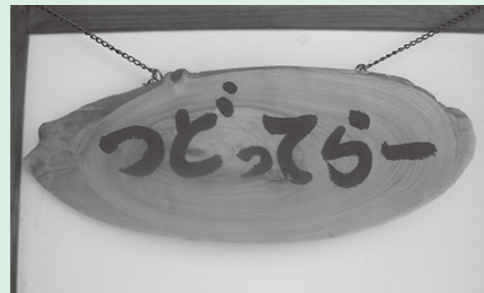
地域の「いーばしょ」づくり事業紹介(開地地区)

集寺(つどってらー) 開地地区以外にお住まいの方でも参加できます。

開地地域の真福寺客殿で活動が始まった「集寺(つどってらー)」。毎週金曜日、午後1時30分から行っています。地区内に回覧板を回して参加者を募り、理学療法士による介護予防についての講演会を行ったり、座禅体験や写経、絵手紙体験を行ったりしています。また、4月にはお花見会をしました。

今後は、料理教室やより効果的な健康体操を行うために自身の身体について学ぶ学習会などを予定しています。

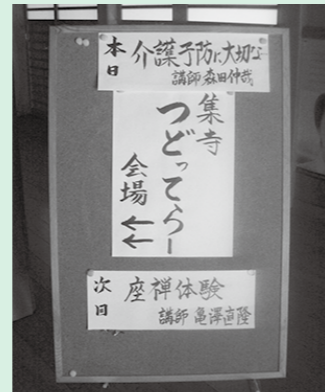
会長の亀澤さんは、「地域の支え合い体制の強化や皆が楽しく、健康に活動できる場が必要だと考え開設しました。みんなで楽しく活動しましょう。また、どの地域にお住まいの方でも集寺(つどってらー)に参加できますので、ご参加をお待ちしています。」とおっしゃっていました。



■玄関に手作りの看板があります



■理学療法士を招き開催した介護予防についての講演会の様子。このあと健康体操を行いました



■玄関を入ると会場までの案内版があります

健康ポイント手帳掲載内容(イメージ)

①チャレンジメニュー

項目ごとに1日3ポイント付与します。

②ボーナスメニュー

参加数に応じて1回10ポイント付与します。

③カレンダー

健康活動を実施した日を記録してください。

①チャレンジメニュー

目標を決めたらメニューを決めて、健康づくりをスタート!

分野	チャレンジメニュー(例)	私のチャレンジメニュー(それぞれの分野で1つ目標を決めましょう!)	ポイント数
運動	<ul style="list-style-type: none"> ○1日8000歩歩く ○ラジオ体操をする ○犬の散歩をする ○1日30分たがをする ○買い物に歩いていく ○ストレッチをする ○ひざを守る体操をする ○1日3食食べる 		3/日

(サンプル)

③カレンダー

チャレンジメニュー記録カレンダー

・実践できた日は、日付欄に○印をつけてください。
・実践できなかった日は、日付欄に×印をつけてください。

5月	運動のシート						
日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1	2	3	4	5	6	7	
8	9	10	11	12	13	14	
15	16	17	18	19	20	21	
22	23	24	25	26	27	28	
29	30	31					

新緑の気持ちの良い季節になりました。家に閉じ籠らずに元気に外に出て、健康づくりにチャレンジしましょう!

②ボーナスメニュー

市の健診や教室、地域の居場所に参加したら記入しましょう!

名称	実施日	場所	ポイント	カード
特定健診			10	
人間ドック			10	
がん検診()			10	
がん検診()			10	
がん検診()			10	
がん検診()			10	
がん検診()			10	
(居場所等記載例)			10	
〇〇居場所会	5/15	〇〇居場所会場	10	
はつらつ健康教室	6/18	いきいきプラザ	10	

健康ポイントで、いつまでも健康でいきいきとした生活を送るためには、多くの場合運動をしたり、生活習慣を見直すことが必要です。そこで、運動や生活改善をはじめめるきっかけづくり、また楽しく続けていただけるよう健康ポイント制度を、開始することといたしました。

ポイントを楽しむ貯めることで運動や生活習慣の改善を行い、いつでも元気でいきいきと生活しましょう。

健康ポイントで、いつまでも元気で長生き

介護支援ボランティアポイント制度導入を予定しています

介護支援ボランティアとは、65歳以上の方が特別養護老人ホームなどの介護施設で介護支援に関わるボランティア活動を行うことです。健康ポイント制度と同様に、この介護支援ボランティアを行う方にもその活動に応じてポイントが付与し、わくわくカードへポイントを付け替ええます。市では、65歳以上の方自身のボランティア活動を通じた健康維持、介護予防並びに生きがいづくりを促進するため、介護支援ボランティアポイント制度の導入を予定しています。詳細は、制度開始時に改めて広報します。

申込・問合せ先

長寿介護課 地域包括支援センター
☎(46)5114



つるポイントカード店会
■都留市商工会ポイント店会のわくわくカード
100円の買い物で1ポイント貯まり、450ポイントで500円の商品券になります。

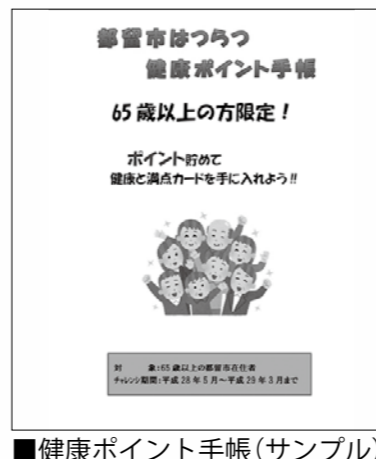
健康になって、わくわくカードにポイントを貯めよう 高齢者健康ポイント制度が始まります

高齢者の健康づくり支援のため、都留市商工会ポイント店会のわくわくカードを利用して市の健診、介護予防教室などへの参加や自身が行う健康活動に、健康ポイントを付与します。

健康ポイント制度への参加には申し込みが必要です

平成28年5月から、市内の65歳以上の方が、市の健診、介護予防教室、居場所づくり事業及びサロン活動などへの参加(ボーナスメニュー)や自身の状態に合わせた健康への取り組み(チャレンジメニュー)に対して健康ポイントを付与します。付与された健康ポイントは、都留市商工会ポイント店会が発行しているわくわくカードに貯まります。ポイント制度への参加にあたり、自身の状態と目標設定のため保健師が聞き取りを行いますので、申し込みが必要ですが、また、申し込みの際に健康ポイント手帳(左)を配布します。

※前ページの生活調査結果説明会において申し込みを受け付けます。



健康ポイント手帳(サンプル)



膝痛改善教室



湯友健康教室

これらの活動は全て



生活体力測定会(東桂クラス会)



居場所づくり事業(三世代交流 さなえ会)