

健康寿命を延ばしましょう

年をとるにつれ、心身の機能が低下してきます。74歳までは何もしなくても元気な方が多いのですが、特別なきっかけがなければ、75歳を過ぎると急に衰えが目立つ方が増えてきます。

日常生活のちょっとした工夫で、心身の過度の老化を防ぎ、自分でできることの範囲を拡げていくことができます。これが「介護予防」です。

各種の健康教室や介護予防事業、ボランティア活動などに積極的に参加し、介護予防に取り組みましょう。そして、寝たきりや認知症にならない状態で生活できる期間、つまり健康寿命を延ばしましょう。

◆問い合わせ

健康福祉課 72-6934



昨年度の住民健診

各種健康教室・介護予防事業

事業名	内容
介護予防健診	毎年実施されている住民総合健診時に、65歳以上の方を対象に、日々の生活を維持していくための心身の能力をチェックします。
健康相談	みなさんの地域にうかがって、健康について幅広く相談に応じます。老人クラブ単位、地区単位で開催します。
ヘルスアップ運動教室	筋力向上・有酸素運動などの運動を行います。月に1～2回定期的に開催しています。
ゆっくり・ゆったり運動教室	各老人クラブ単位で開催します。ゆっくり筋肉をほぐし、肩こりや腰痛を予防するための運動教室です。
認知症予防教室	認知症予防プログラムによる認知症予防教室を開催します。(毎週1回計16回のプログラムです)
こころの相談室	日々の暮らしの中で、ストレスを感じたり、不安を抱いている方々を対象に精神科医が面接相談します。(年6回開催)
認知症予防講演会	精神科医による認知症予防のための講演会を開催します。(年1回開催)
健康長寿～寝たきり予防講演会～	運動器の機能を向上させる、特に足腰をきたえるための講演会を開催します。(年1回開催)

小野町健康カレンダーに年間の予定が掲載されている事業もあります。カレンダーと併せてご利用ください。

休日当番のお医者さん

月 日	当 番 医	所 在 地	電 話 番 号
8月12日(日)	町立三春病院	三春町	(62)3131
19日(日)	大方病院	田村市(船引町)	(82)1117
26日(日)	南東北病院附属大越診療所	田村市(大越町)	(79)2121
9月2日(日)	矢吹医院	三春町	(62)3015
9日(日)	大久保クリニック	田村市(船引町)	(82)2555
16日(日)	公立小野町地方総合病院	小野町	(72)3181
17日(祝)	奥秋医院	田村市(船引町)	(86)2034

*電話確認のうえ受診してください。

*詳しくは、「福島県総合医療情報システム」をご覧ください。 <http://www.ftmis.pref.fukushima.jp//qq//qq07tpmnl.asp>