



人生 100 年時代に備える 75 歳からの健康づくり

75 歳以上の人を対象とする「高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業」を開始しています。高齢者が末永く、健康で自立した生活を営むために、フレイルの予防に取り組みましょう。

健康診査を受診しましょう

80%以上の人未受診

後期高齢者医療保険に加入している 75 歳以上の人を対象に、健康診査を行っています。令和 4 年度の町の受診率は 12.4%。10 人のうち 8 人が健康診査を受診していないという結果になりました。

健康診査は病気の発見につながる

健康診査は、体全体の健康状態を把握するだけでなく、定期的な通院では発見できない、自覚症状のない病気や、病気になる前の状態を確認したりすることができます。

結果に応じて個別に改善

健康診査の結果、精密検査や生活習慣の改善が必要な人には、町が委託した保健師や管理栄養士などが、個別に保健指導や健康相談のため訪問します。

フレイルを予防しましょう

外出の機会が減っていませんか？

体力や筋力が低下すると、外出がおっくうになってしまいます。外出の機会が減ると、体力の低下だけではなく、社会との繋がりも少なくなります。

活力が低下していませんか？

社会との繋がりが減少し、活力が低下することがフレイルの最初の段階です。近所の人と話したり、地域の集まりに参加したりすることで、改善することができます。

地区公民館で交流しましょう

町では、運動習慣と人と交流する機会を設けるために、地区公民館で「ふれあい体操」を行っています。参加者同士の交流だけでなく、保健師・管理栄養士の健康講話や、健康運動指導士・歯科衛生士の講義も行っています。

いつまでも健康でいるためのポイント

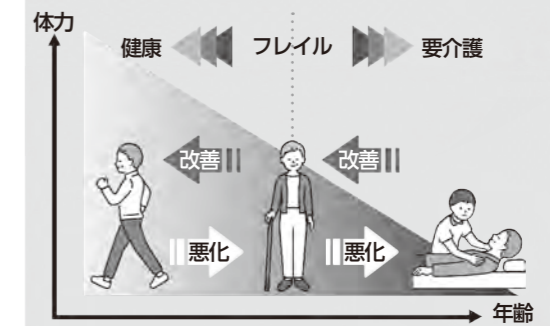
1. 年に1回、健康診査を受診しましょう。
2. お話ができる仲間を作りましょう。
3. 地域の活動に積極的に参加しましょう。

令和 5 年度 後期高齢者の健康診査

- 対象 後期高齢者医療保険加入者
- 費用 500 円
- 受診期限 令和 6 年 3 月 31 日 (日)
- 受診方法 実施医療機関に予約して、保険証と受診券を持って受診してください。
- 問い合わせ 後期高齢者医療広域連合 ☎(092)651-3111

用語説明 フレイル (虚弱)

フレイルとは、年齢を重ね、筋力や心身の活力が低下することにより、病気ではないけれど、介護が必要になりやすい虚弱な状態のことです。



みんなの 掲示板

サークルの会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。

●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321

無料招待試合 ボルクバレット北九州 フレンドリータウンデー

町とフレンドリータウン協定を締結した、プロフットサルチーム・ボルクバレット北九州の試合が開催されます。今回の試合は、町のフレンドリータウンデーとして開催され、町内に住んでいる人は無料で観戦できます。今年最後のホームゲーム、熱い声援でボルクバレット北九州を応援しましょう。



- とき 11月15日(水) 午後7時
※入場は午後5時30分からです。
- ところ 北九州市立総合体育館(八幡東区八王寺町)
- 費用 無料(自由席)
- 対象 町内に住んでいる人
※入場の際に、町内に住んでいることがわかる公的証明書(運転免許証・マイナンバーカード・保険証など)の提示が必要です。詳しくは町のホームページで確認してください。
- 問い合わせ ボルクバレット北九州事務所 ☎647-0061



▲町ホームページ

令和6年度 航空自衛隊芦屋基地モニター募集



▲ホームページ

基地のさまざまな施策の改善・向上のため、航空自衛隊や芦屋基地に対する意見を提出してもらおうモニターを募集します。

- 対象 20 歳以上で、年間 10 回程度の基地の行事や研修に参加し、公正で建設的な意見ができる人
- 期間 令和 6 年 4 月～令和 7 年 3 月までの 1 年間
- 定員 10 人
- 申込方法 往復はがきに、郵便番号・住所・漢字氏名・かな氏名・生年月日・職業・電話番号・携帯電話番号・メールアドレス・応募理由を記入して応募してください。
※発表は、返信用はがきの発送をもって行います。
- 申込期限 12 月 22 日(金) 必着
- 申し込み・問い合わせ 航空自衛隊芦屋基地 基地渉外室 ☎223-0981

九州共立大学世代間交流プログラム アダプテッドスポーツ 体験会・運動会



▲申し込みはこちら

子どもから高齢者の人まで、誰もが無理せず一緒に楽しめるポッチャ・ふうせんバレー・卓球バレーを行います。大学生がサポートするので、楽しく体を動かしましょう。

- とき
▷体験会 11月25日(土)・12月17日(日) 午前10時～正午
▷運動会 令和6年1月21日(日) 午前9時30分～午後1時
- ところ 九州共立大学鶴鳴記念館(八幡西区自由ヶ丘)
※九州共立大学構内の駐車場をご利用ください。
- 費用 無料
- 持ってくるもの 運動のできる服装、室内シューズ、飲み物
- 申し込み方法 二次元コードから申し込んでください。
- 問い合わせ 九州共立大学アダプテッド・スポーツ運営委員会 ☎693-3060

あなたの経験を海外で活かしませんか JICA 海外協力隊募集説明会

独立行政法人国際協力機構(JICA)は、開発途上国で現地の人々と同じ生活をしながら、人づくり・国づくりに貢献するボランティアの、応募に関する詳しい説明会を開催します。国際貢献活動に関心のある人の参加を待っています。

- とき 11月19日(日) 午後2時～4時
- ところ ATOMica 北九州(小倉北区京町)
- 対象 20 歳～69 歳の日本国籍の人
- 費用 無料(事前予約不要)
- 問い合わせ 九州海外協力協会 ☎(092)710-5310