

健康・介護予防・福祉講話

元気に地域での生活を続けるために、ぜひ知って頂きたいお話です。

< 介護支援専門員 >

- ①からだと頭を使って楽しく過ごそう！（レクリエーション）
- ②認知症について正しく知ろう！（認知症サポーター養成講座）
- ③町内にはどんな介護サービスや施設があるの？（介護保険制度について）

< 保健師 >

- ④血圧について（血圧測定）・個別相談
- ⑤健康長寿のポイント～いくつになっても元気で若々しく～
- ⑥こころの健康づくり

< 社会福祉士 >

- ⑦自分の権利を守ろう！
- ⑧悪質商法から身を守ろう！
- ⑨虐待を見逃さない



< 管理栄養士 >

- ⑩毎日の食事を大切にしましょう！

< 外部講師 >

- ⑪ながらストレッチ・運動でロコモ予防！（健康運動指導士）
ロコモって？…ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の略です。
筋肉、骨、関節といった運動器のいずれか、あるいは、
複数に障害が起こり、「立つ」「歩く」といった機能が
低下している状態をいいます。
- ⑫お口の健康は元気の秘訣（歯科衛生士）

保健師、介護支援専門員、社会福祉士、管理栄養士が伺います。
上記以外のテーマでもお話しできますので、内容については、
お気軽にご相談下さい。

< 申し込み・問い合わせ先 >

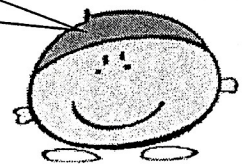
栗山町地域包括支援センター

（栗山町役場 新庁舎5番窓口）

TEL 73-2255

FAX 73-2266

おきの かわい
担当：荻野・河合



みなさんの地区に私たちが伺います！

老人クラブに出向くだけでなく、家庭訪問も地区担当が伺います。
健康や介護予防に関する相談など気になることがありましたら、
お気軽にご相談下さい。どうぞよろしくお願い致します。



H28.4.1

地区	介護支援 専門員	地区	介護支援 専門員	地区	介護支援 専門員
松風2	ひの野	鳩山	やまもり 山森	阿野呂	おぎの野 荻野
松風3~4	ひの野	雨煙別	やまもり 山森	大井分	おぎの野 荻野
中央1~4	ひの野	緑丘	やまもり 山森	南学田	おぎの野 荻野
錦1~4	ひの野	北学田	やまもり 山森	継立	おおば 大場
桜丘1~3	ひの野	桜山	やまもり 山森	日出	おおば 大場
朝日2~4	ひの野	杵臼	やまもり 山森	御園	おぎの野 荻野
富士	おぎの野 荻野	旭台	おぎの野 荻野	南角田	おぎの野 荻野
中里	おぎの野 荻野	共和	おぎの野 荻野	円山 東山	おぎの野 荻野
湯地	おぎの野 荻野	三日月	おぎの野 荻野	滝下	おぎの野 荻野
森	やまもり 山森	角田	おぎの野 荻野		
全地域		社会福祉士	ひわたり 樋渡	保健師	かわい 河合

《問い合わせ先》

地域包括支援センター (TEL 73-2255) 【栗山町役場5番窓口】

くりやま健康マイレージ2ポイント!

町内会・自治会で健康講話をやってみよう!!



会長
渡辺 操

健康づくり推進員が企画・実施した健康講話は、くりやま健康マイレージのポイントの対象となります。

でも、健康講話をやってみたいけど、『どんなテーマがよいのだろう...』『誰に相談すればいいのだろう...』『難しそうだな...』といませんか?

私も健康講話を企画・実施しましたが、意外と簡単で、みんなにも好評!

まずは、地区担当保健師さんに相談しましょう!

一緒に考えてくれますよ。

○ 平成28年度 お勧めメニュー

『 健康機器を使用した健康チェック 』



測定項目	内容
体力測定	歩く、着替える、ボタンをはめる、立つ・座るなど、日常生活の視点で体力を測定
体組成計測定	筋肉量、基礎代謝量、体内年齢、体重、体脂肪など7項目を測定
BCチェッカー	血管年齢(末梢血管の柔軟性)を測定
マインドビューアー	ストレスに対する強さ、バランス、心と身体の健康度を測定
足指力計測	足指、足裏の筋力を測定
血圧測定	保健師が血圧を測定

○ その他のメニュー

- ① 『 +10(プラステン)で健康寿命をのばしましょう 』
健康運動指導士による講話と運動体験
- ② 『 生活習慣病を予防しましょう 』 保健師による講話
- ③ 『 毎日の食事を大切にしましょう 』 管理栄養士による講話

○ 協議会では、色々なメニューやパンフレットを用意しています。

地区担当保健師や管理栄養士にご相談ください!!

【地区担当裏面】

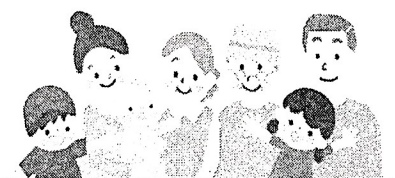
みなさんの地区に私たちが伺います！

平成28年4月

地区	保健師	地区	保健師	地区	保健師
松風2～4	ことう 後藤	鳩山	はつた 初田	阿野呂	あらい 荒井
中央1～4	はつた 初田	雨煙別	はつた 初田	大井分	あらい 荒井
錦1～4	はつた 初田	緑丘	はつた 初田	南学田	ことう 後藤
桜丘1～3	あらい 荒井	北学田	はつた 初田	継立	ことう 後藤
朝日2～3	あらい 荒井	桜山	はつた 初田	日出	ことう 後藤
朝日4	そがわ 十河	杵臼	はつた 初田	御園	ことう 後藤
富士	そがわ 十河	旭台	はつた 初田	南角田	ことう 後藤
中里	そがわ 十河	共和	はつた 初田	円山	ことう 後藤
湯地	あらい 荒井	三日月	はつた 初田	東山	ことう 後藤
森	はつた 初田	角田	あらい 荒井	滝下	ことう 後藤
全地域		管理栄養士	じょうにし 上西	高齢者担当 保健師	かわい 河合

<事務局>

保健福祉課 健康推進グループ
(栗山町役場 新庁舎 ⑥番窓口)



TEL 73-2256 FAX 73-2266

くりやま健康マイレージ2ポイント