

いつまでも住み慣れた地域で暮らし続けるために

介護保険制度がスタートした平成12年(2000年)には、嵐山町で15.2%だった高齢化率は、令和8年4月現在で35.2%に達しています。高齢者人口の増加は、すなわち介護や医療等の支援を必要とする人が増えることでもあります。

介護需要が増えれば、それを支える人も今以上に必要となりますが、介護サービスを提供する専門職も不足しています。

サービスを利用することで、保険料の増加も見込まれており、これは深刻な社会問題とされています。

高齢者になっても、住み慣れた地域で必要なケアを受けながら自立した暮らしを送りたいと希望する人は多く、このようなニーズに対応するため、地域の特性を活かした切れ目のない支援を提供することが重要となります。

嵐山町役場
長寿生きがい課内

地域包括 支援センターです

シニアの皆さんの
総合相談窓口!

問合せ TEL0493-62-0718

自助

自分自身のケア

生きがいづくり、健康づくり、
介護予防など

互助

みんなの支え合い

周りの人同士の助け合い、町内会・自治会
の活動、ボランティア活動など

共助

介護保険や医療保険などのサービス

デイサービスやヘルパー
などの社会保障制度によるサービス

公助

行政による支援

高齢者福祉、障害者福祉等行政
による支援

介護予防の視点で考える「嵐山Happy Senior Lifeプロジェクト」

高齢者がいつまでも元気で主体的に幸せな(Happy)シニアライフ(Senior Life)を送れるために、介護保険事業所の有志で構成されたプロジェクトを立ち上げ、医療や介護サービスを受けながらでも自分らしくやりたいことを続けながら生活できる地域を作るためにはどうしたらよいか協議をしてきました。こうした協議の中で出された意見を踏まえ、昨年度は事業(らん活チャレンジ!)の見直しを実施しました。

今年度は、自助・互助・共助・公助の取組について普及啓発を行っています。



通所型サービス・活動C「らん活チャレンジ！」

らん活チャレンジは、「もう少し歩けるようになりたいな」「昔は色々でかけてたけど、今は行くことも減ったな」などの生活の中で感じる自分の変化をスタッフと話をしながら、運動や食事、お口の体操等3か月間取り組んでいくチャレンジです。今回は12月開始です。詳細は、地域包括支援センターにお問い合わせください。



「オレンジカフェ」掲示板

●嵐カフェ TEL 0493-62-0718

日時：6月8日(月)

10時～12時

場所：嵐山町立図書館1階多目的室

参加費：無料

問合せ：地域包括支援センター

※図書館休館日のため1階より入館ください。

認知症の人と家族の会「介護者のつどい」

ひとりで悩まないで ひとりじゃないから

ご家族を介護されている方々が集まり、日々の介護の悩みを話し合しましょう。参加希望の方は事前の申し込みをお願いします。

日時：6月27日(土) 13時30分～15時30分

場所：嵐山町ふれあい交流センター会議室103・104(1階)

費用：無料(飲み物は各自ご用意ください)

申込み：認知症の人と家族の会事務局

電話：048-814-1210(月・水・金・土10時～16時)

FAX：048-814-1211(FAXは随時受付)

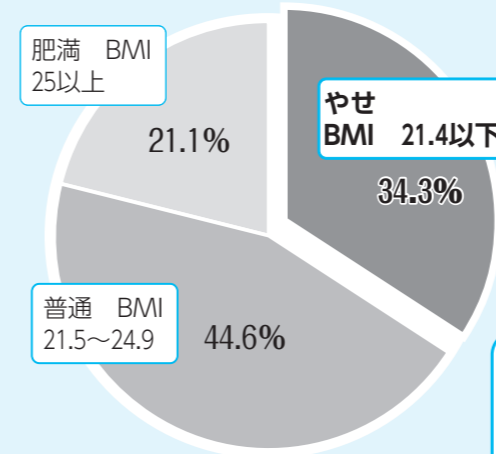
元気あっぷ通信



高齢期の食生活で気をつけたいのはメタボより低栄養予防！健診結果では、75歳以上の3人に1人はやせています。

適正な体格を維持しましょう

令和6年度 嵐山町健康診査 75歳以上の方の体格(BMI)



やせていると、なぜよくない？

- ▶ 疲れやすくなり、活力がなくなる
- ▶ 筋力が落ち、転びやすくなる
- ▶ 感染症にかかりやすくなる など

健康に支障をきたすことが増え、生活の質が落ちてしまう危険性があります。

年齢	目標とするBMI(kg/m ²)
18～49歳	18.5～24.9
50～64歳	20.0～24.9
65歳以上	21.5～24.9

BMI(体格指数)を計算してみよう！

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI(kg/m}^2\text{)}$$

例) 身長150cm、体重50kgの場合
50kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 22.2 BMIは22.2となります。

今回は食事のとり方・選び方についてです。

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

嵐山町国民健康保険にご加入の40～74歳の方・後期高齢者医療制度にご加入の方へ 特定健診・健康診査で健康チェック！

問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

特定健診(特定健康診査)・健康診査は、メタボリックシンドロームに着目し、生活習慣病予防を目的とした健診です。本来、約10,000円かかる健診ですが、町が健診費用の95%を負担し、500円の自己負担で受けることができます。75歳以上の方と40歳～55歳の方は無料で受診できます。この機会に受診しましょう。

現在、治療中の方も対象です

ワンコイン(500円)で受診できます

ご都合にあわせて健診日・医療機関を選べます

5月下旬に送付された受診券を医療機関に持参して受けることができます。

対象者で受診券が届いていない方は、健康いきいき課までお問い合わせください。

対象者

- 嵐山町国民健康保険にご加入で40～74歳の方
 - 後期高齢者医療制度にご加入の方
- ※人間ドック・併診ドックを申込みされた方を除く。

受診期間

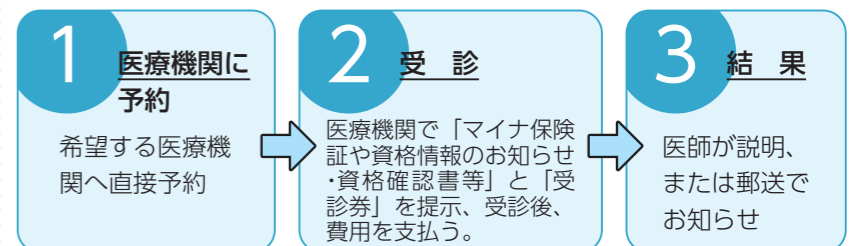
6月1日(月)～12月25日(金)
※受診可能日は、医療機関の診療日に準じます。

受診場所

比企管内 特定健診・健康診査実施医療機関
※実施医療機関一覧表は、対象の方に送付する受診券に同封しています。



受診方法



- ※受診が確認できない方へは、ハガキや電話で受診勧奨のご連絡をさせていただきます。
- ※嵐山町国民健康保険加入の方で、職場等の健康診断を受けられたときは、健康いきいき課までご連絡ください。
- ※特定健診の項目を満たしている場合、健康診断結果の提出をお願いし、特定健康診査の実施に代えさせていただきます。

健康相談(特定保健指導)を受けてみませんか？

健診結果に基づき、保健師や管理栄養士が生活習慣をお伺いし、食生活や運動に関する相談に乗ったり、アドバイスをします。健診結果の見方やポイントなどもご説明します。ぜひ、ご相談ください。