

福まち愛

とよひら
50号

令和7年6月1日発行

とよひら福祉のまち推進センター
発行責任者: 運営委員会委員長 渡辺英雄

電話: 811-9435 (まちづくりセンター)

「まちづくり」と「健康づくり」に 介護予防センター事業を活用してください。

『介護予防センター』は、札幌市の委託事業として高齢者の方々が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるように、介護予防教室を開催、または地域の介護予防活動の支援を行なうなど、介護予防の拠点として、地域の高齢者の身近な相談窓口の機能を担い、札幌市では地域包括支援センターの役割を補完する機関として、「介護予防センター」を市内53か所に設置されています。豊平地区は私たち「豊平区介護予防センター美園」が地区の担当となっており、皆様の健康づくりに寄与できたらと考えています。

介護予防センターの業務内容は主に以下の3点です。



豊平区介護予防センター美園
介護予防専任 野澤 祐貴

1 介護予防教室の実施

地域の皆さんが介護予防に取り組むきっかけづくりの教室です。いきいきと元気に過ごせるよう、楽しく、ためになる内容にしたいと思っています。

豊平地区では、毎月1回、第1金曜日（※変更の可能性もあるので、介護予防センターが発行している予定表や、開催場所であるまちづくりセンターへご確認ください。）にて「すこやか倶楽部」を実施しています。

2 地域の介護予防活動の支援

健康づくりの点から身近な地域での活動を継続されるよう、普及啓発や技術支援、運営についての助言等を行ないます。介護予防や健康づくりにおいては、社会参加も大きな要素の1つです。

介護予防センターは、住民の皆様が主体的に行う活動や老人クラブなどで、みんなでできる体操・レクリエーションなどの健康に関する活動を紹介して活動継続を支援します。また、包括支援センターなどの関係機関と連携し、より専門的な健康づくりや介護予防に関する講話等も行うこともできます。

多くの方が地域活動や社会活動に継続して参加することで、「まちづくり」としても活性化し、住民の方にとっても「健康づくり」になるように、介護予防センター事業をご活用いただければと思います。

3 介護予防等の相談窓口

介護予防に関することや地域で閉じこもりがちな高齢者などの相談や、介護や福祉など、さまざまな制度や地域のサービスについての相談をお受けします。

「運動を行いたい」「気軽に話す仲間がほしい」「健康づくり、認知症予防などの知識をつけたい」などの相談に対して、地域で行うサークルや老人クラブを紹介したりできる他、住民の皆様のご困りごとに対して、地域包括支援センターや生活支援体制整備事業等の関係機関へお繋ぎすることもできます。



お問い合わせ

豊平区介護予防センター美園
TEL 011-817-1294

7/4 は

「すこやか倶楽部 体力測定会」と 「住民集団健康診査」デーです!!

会場：豊平まちづくりセンター

介護予防センターがまちづくりセンターで行う「すこやか倶楽部」では毎月、ご高齢の方に対して介護予防に関する様々な取り組みを行っています。7/4は体力測定会を実施いたします。

測定内容は、握力、5回立ち座り、TUG(3m先のコーンを回って帰ってくる測定)、5m歩行速度を行う予定です。簡単な生活に関するチェックシートも行います。

体力測定ではサルコペニア（筋力が低下している状態）やフレイル（介護を受ける前段階の虚弱となった状態）に気づくきっかけとなります。対策には気づいた時から介護予防に取り組むことが重要です。自分の筋力、歩行状態を知り、介護予防や健康づくりを行うきっかけにしていただけたらと思います。



同日、まちづくりセンターでは「住民集団健康診査」も行っています。健康診査の対象となる方には、「受診券」が送付されています。対象の方は受診券と保険証をお持ちになれば、健康診査を受けることができます。

豊平地区は国民健康保険加入者の健診受診率は22.0%（令和5年度）となっており、区内で2番目に受診率が高い地域ではあるものの、全国の健診受診率は56.5%（令和3年）となっており、より多くの方に健診を活用していただければと思っています。

有所見率を見ると、豊平地区はメタボリックシンドロームの該当者、腹囲、血糖、脂質異常の点で区内2番目に多いという結果もあります。生活習慣病の多くは、自覚症状がないまま進行するため、ご自身の健康状態を検査数値やデータでしっかり把握することが大切です。「住民集団健康診査」を利用し、生活習慣病を予防しましょう。

対象者、料金、健診内容など、詳しくは札幌市のホームページをご覧ください

<https://www.city.sapporo.jp/hoken-iryo/kokuho/kensin4.html>

当日、すこやか倶楽部は10時から、住民集団健康診査は9時半からとなっており、両方参加の方は住民集団健康診査を受診後、すこやか倶楽部にご参加ください。

7/4を自分の健康に気を使う日に見ませんか？両方参加の方へは当日はお土産等もご用意できたらと思っています。皆様のご参加お待ちしております。



大人のクイズ



思い出すことで脳が活性化するよ!?

問題 国旗の国名を()に書きましょう。



問. 次の地図記号が表すものを答えましょう

