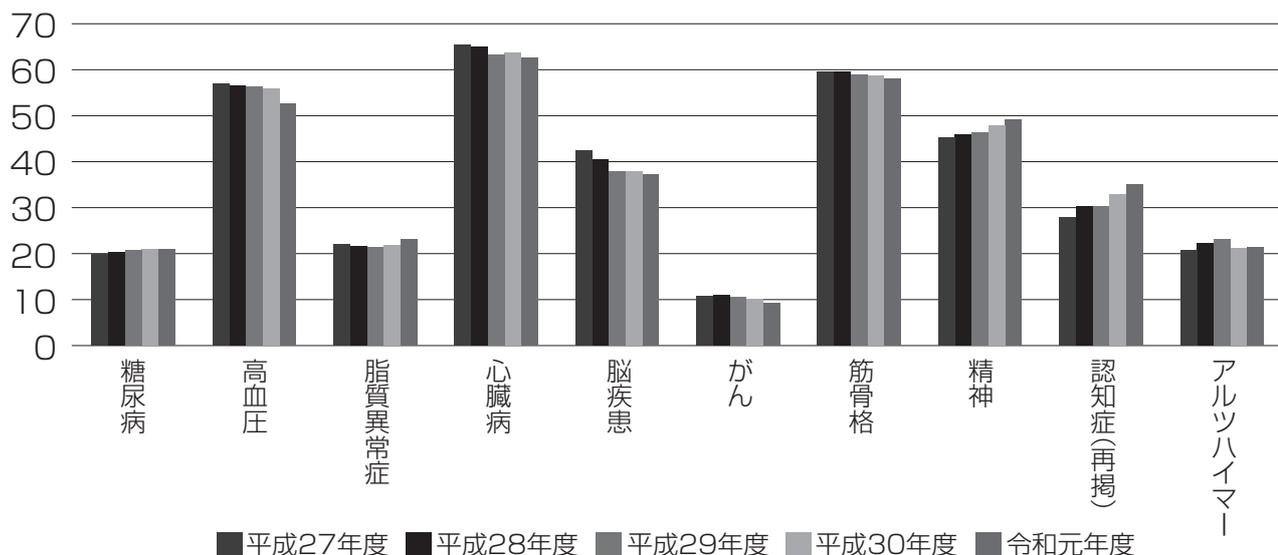


5 介護認定者の有病率

介護認定者の有病状況（H27～R1）



⇒過去5年間の介護認定者の有病状況を見てみると、心臓病、筋骨格、高血圧と続いています。

【まとめ】

長瀬町は介護認定率と一人あたりの後期高齢者医療費が低く、健康寿命は高いことから元気な高齢者が多いと言えます。さらに元気になってもらうポイントとしては、筋骨格（骨折や骨粗鬆症など）系と高血圧の疾患を気をつけましょう！

★「きれいに老いるセミナー」のお知らせ★

今年のテーマは「ウイルスに負けないカラダ作り」シリーズです！

自粛期間の運動不足で体の痛みが気になっている人にもおすすめです。ぜひご参加ください♪

開催日・内容・講師・会場

開催日時	9月18日(金)	9月30日(水)	10月21日(水)
会場・時間	ふれ愛ベース長瀬 午後1時25分～3時10分		
講師・内容	午後1時25分～1時35分 (10分) 町の医療費の現状 保健師	午後1時25分～1時35分 (10分) 町の医療費の現状 保健師	午後1時25分～1時35分 (10分) 町の医療費の現状 保健師
	午後1時35分～2時30分 (55分) 「腰痛予防体操」 縄文の里長瀬倶楽部 理学療法士 強矢潤氏	午後1時35分～2時30分 (55分) 「膝の痛み予防体操」 縄文の里長瀬倶楽部 理学療法士 強矢潤氏	午後1時35分～2時30分 (55分) 「首の痛み・肩こり予防体操」 縄文の里長瀬倶楽部 理学療法士 強矢潤氏
	午後2時40分～3時10分 (30分) ウイルスに負けない食事 ～骨折にくい美しい体作り～ 皆野病院 管理栄養士 新井香織氏	午後2時40分～3時10分 (30分) ウイルスに負けない食事 ～高血圧予防と減塩～ 皆野病院 管理栄養士 新井香織氏	午後2時40分～3時10分 (30分) ウイルスに負けない 口内環境作り ～病は口から～ 歯科衛生士 鷺澤香代子氏

対象 一般町民向け（原則65歳以上）

定員 30人（コロナウイルス対策のため、密を避けて定員に余裕をもって設定）

参加費 無料

申込み 8月11日(火)より下記の間合せ先にお申し込みください。

問合せ 健康福祉課健康担当 ☎66・3111 内線124