

ちよこつと健康 まめ知識

【問い合わせ】 健康介護課(サンコスモ古賀内) ☎942-1151



ヘルス・ステーションとは、直訳すると健康づくりの駅。地域の皆さんが中心となって地域の公民館などの施設を活用し、子どもから高齢者までの健康づくり・介護予防を推進する拠点のことです。

人生100年時代を 健やかに生きるために

厚 生労働省の簡易生命表による
と、日本人の平均寿命(令和5

年時点は男性81・09年、女性87・14年。古賀市民の平均寿命は、全国を上回り、男性82・2年、女性87・6年となっています。近年、平均寿命は延び続けていて、近い将来、国民の半数以上が100歳を超える「人生100年時代」が到来すると言われています。

人生100年時代を健康にいきいきと楽しむためには、寝たきりや認知症を予防し、自立して生活できる**健康寿命**を延ばすことが大切です。健康寿命は、食事内容や運動だけでなく、**さまざまな活動を通じて新しい経験や交流をすることによって延びる**と言われています。

そ こで市は、全世代に共通する「健康」に着目。健康の視点から、地域もそこに住む人も元気になる取組として、各行政区内に1か所のヘルス・ステーション設置を推進しています。

※KDBシステム(令和5年度累計)より

ヘルス・ステーションって 何をするところ?

具体的な活動例

- ・健康測定会(血圧、インボディによる体成分の分析など)の実施
- ・健康づくり活動(地域ウォーキング、玄米二ギニギ体操、ラジオ体操、ボールピックなど)の実施
- ・健康学習会の開催
- ・健康診査・がん検診受診のすすめ
- ・公民館に健康測定機器や介護予防器具、血圧や体重の記録用紙などを常設
- ・地域リハビリテーションの実施
- ・健康情報の提供やヘルス・ステーションについての周知啓発

こんなメリットが!

- 公民館などで活動するため、家から通いやすく、みんなが集う場ができる
- 若い人から高齢者まで、自分の地域に住む人と顔が見える関係が築け、安心して生活できる
- 地域の健康情報を知ることができる

ヘルス・ステーションを始めてみませんか?

新たに団体を立ち上げる必要はありません
自治会をはじめ、すでに各行政区にある組織(成人学級やシニアクラブ、福祉会、子ども会など)の代表者が集まって、子どもから高齢者まで地域の健康づくりを考え、活動すれば、それがヘルス・ステーションの運営委員会になります。

活動の経費に市から補助があります

初年度…最大10万円
2年目以降…最大3万円

*古賀市ヘルス・ステーション運営事業補助金交付要綱に基づき補助します。申請が必要です。

ヘルス・ステーション設置地域の

- ・活動補助金でグラウンドゴルフ、ふまねつ、卓球バレーなどの道具を購入して活動しています。高齢者の多い区ではそれなりの成果はあると考えます。
- ・区民同士の交流で日頃の生活や健康の状態を把握でき、参加者の健康維持につながっています。
- ・高齢化が進む中で、健康を通して横のつながりを作ろうという意識が広がっています。

始めてみたいけど、どうすればいいんだろう?という人はぜひお気軽に「相談ください」。一緒に考えていきましょう!

現在、ヘルス・ステーションが設置されている行政区は14か所です

- ・町川原1区
- ・町川原2区
- ・庄北区・庄南区
- ・中央区・中川区
- ・花鶴丘1丁目区
- ・花鶴丘3丁目区
- ・日吉台区
- ・千鳥東区
- ・花見南区
- ・花見東1区
- ・花見東2区
- ・舞の里2区

情報交換会を行いました

ヘルス・ステーションを設置している行政区の代表者が集まり、健康づくりに関する取組・課題・工夫などについて情報交換を行いました。

活動の日時や内容などがわからないときは、健康介護課までお問い合わせください

TOPICS

自宅で行う介護予防のための
トレーニング(家トレ)も応援します!

ご存じですか?

家トレ相談室

自分に合った運動について健康運動指導士に相談することが出来ます。体力測定で、日々の運動の成果を確認することもできます。

ぜひ一度おためしください!

内容

家トレの相談
簡単な体力測定
運動の提案

日時

毎週火曜日(祝日除く)
10時~16時(事前予約制)

場所

地域活動サポートセンター「ゆい」
(サンコスモ古賀となり)

*「広報こが」のカレンダーにも掲載しています。

「家トレ」について詳しくはこちらをご覧ください



【今月の介護予防カルタ】

