かんなでのは

高齢者の保健事業と介護予防等の一体的な実施事業

人生100年時代を笑顔で長生きするために地域ぐるみで応援します。

体操教室 参加者募集

県

36.8%

8.8%

19.5%

「これはマズイ…」に注目/(坂東市の健康課題)

Point ① 血糖の数値が「要精密検査」になった方の 割合が県内で3番目に多い/

(令和5年度健診結果)

糖尿病になる方が多く、内服薬、インスリン、 透析などで治療費が高額に。

Point ② 令和5年度の死亡原因の2割が脳血管疾患/ (国、県と比較しても数値が高い)

脂質 11.9%(13) 11.6%

非肥満高血糖

血糖

血圧

血圧や血中脂質が高いと血管を傷つけ、脳梗塞や脳卒中になる可能性が 高くなります。健診を受け異常値があったら受診しましょう。

健診結果で数値が高い方のお宅に市の医療専門職が訪問し、健康相談等を 行います。対象となる方には、お手紙やお電話でお知らせします。



要介護認定を受けている! (令和6年4月時点)

骨折は転倒が原因になることが多く、日頃の 運動等の生活習慣を見直すことが大切です。



'特定健診結果有所見率

(令和5年度)

坂東市

(ワースト順位)

49.4%(3)

11.1%(6)

16.3%(36)



ご自身の体の状態を知るための「体操教室」を実施します!

※市役所と社会福祉協議会、地域の体操指導士が協力して行います。

フレフレばんどう 体操教室



体操教室の内容

- 無料
- 体操・フレイルのお話
- 足指の筋力測定、体重測定
- ・身体の状態、生活習慣チェック

場所と時間をお選びください。測定結果の比較のため、1回目と2回目はセットでのご予約となります。

場所	1回目	2回目	時間
岩井福祉センター夢積館 辺田 48 番地	9月 9日(月)	令和7年 2月10日(月)	① 午前 10時 ~ 11時30分 ② 午後 1時30分 ~ 3時 ◆当日の持ち物 タオル2枚 (汗拭き用、体操用) 飲み物、眼鏡 (必要な方)
猿島福祉センターほほえみ 山 2721 番地	9月17日(火)	令和7年 2月17日(月)	

※各教室定員あり。定員になり次第締切になります。

予約・問合せ

【申込期間】8月26日(月)~30日(金) 午前9時~午後5時 保険年金課 ②0297(21)2187