

認知症予防を主に

在宅療養へ



健康・医療・介護(三郷町)

西和保健医療圏

奈良保健医療圏

中和保健医療圏

東和保健医療圏

南和保健医療圏



西和医療センターの整備

西和保健医療圏内での位置づけ
・立ち位置・重点内容・コンセプト
・5疾病5事業への対応

奈良県総合医療センターの整備

実施期間 ~H29
整備内容 540床
ER型救急の実施
総合周産期母子医療センターの整備
がん治療の充実・教育研修センター

奈良県立医科大学付属病院の整備

実施期間 ~H28
整備内容 新病棟(E棟整備)
がん治療の充実
総合周産期母子治療センターの充実
小児病棟 38床

南和地域公立病院の再編整備

実施期間 ~H29
整備内容 公立3病院を1つの救急医療を中心とした病院と2つの療養期を中心に担う病院の再編整備

温和 \rightarrow 植物生长

✓ 增产:

植物生长早。

(例) 包括 P. 在成立初期，植物生长 \rightarrow 增产。

(例) 放置在 P_2O_5 和温度的
小鼠在 P_2O_5 和温度的
条件下生长更好。 \rightarrow 增产

又如。 Zn 和 Cu 在植物生长初期
 \rightarrow 增产。

病害防治：

(例) 人种 P_2O_5

治疗效果好。

\rightarrow #219.

和 P_2O_5

治疗

方法：

$270 \text{ g} \rightarrow$ 因
 $120 \text{ g} - 20 \text{ g}$

P. 在治疗上有效。

治疗效果

慢性期

治疗效果
很好，治疗

あなたの力を地域に
活かしてください！

受講者募集！



若さを維持する体操教室指導者養成研修会



若い若いと思っていたのに、いつの間にか年をとっている。ふと、不安になることはありませんか？誰もが年はとりますが、運動をすることで体力を増進し、また逆に若返ることができます。

そんな教室を上牧町のいくつかの場所で開いていくことを計画しています。

その教室を指導する人を養成する研修会を開催します。研修を終了し、指導者として平成28年度から活躍していただきます。地域のシニアの健康や体力を維持し高めることは、必ず自分自身の健康や体力向上につながります。ご自分がます、若返り、その活力を他の人にも広めていってもらいたいと思っています。

*この計画は、上牧町第6期介護保険事業計画によって推進されたものです。これに基づいて上牧町は町民の健康を高めることを組織的にかつ継続的に取り組むこととしています。町民の皆様のご協力をお願いします。

受講要件 上牧町在住または在勤の昭和51年4月1日以前に生まれた人

研修期間 平成27年10月5日～平成28年1月18日の間で週1日

(原則として月曜日、祝日の場合等曜日変更)

午後2時～3時30分

研修場所 上牧町保健福祉センター(2000年会館)機能訓練室

費用 無料。ただし、個人で使用する物品を別途購入していただきます。

募集定員 30名

申込開始 平成27年9月1日から定員に達するまで。

申込方法 上牧町生き活き対策課に連絡してください。

日程等パンフレットと申込用紙を送付します。

用紙に記入の上、生き活き対策課窓口まで持参してください。



講師代表者紹介

上牧町在住 山原 雄行 氏
大阪府立高校校長、大阪府教育センター教育相談室相談員、大学講師等歴任。現在、大阪商業大学スポーツセンター講師、トランボリン競技日本代表選手団団長・監督・コーチで海外遠征で活躍。オリンピック選手構成 平成23年に日本体育協会、日本オリンピック委員会創立100周年にあたり特別功労賞を受賞。

問合先 上牧町地域包括支援センター(生き活き対策課)
(上牧町保健福祉センター内 0745-79-2020)

主催 上牧町

27.8.8 23.085人 65中 6.867人
29.7%

地點：草山車之湯附近
→ 舊鐵路作業設施
指導%完成 2270方尺 90个×160

(30)
指導% 完成

健康づくりに関する王寺町の取り組み。

奈良県健康ステーション(王寺)

平成 26 年 9 月 1 日に 2 番目のステーションとして、りーべる 5 階に開設

・開設場所

奈良県健康ステーション(王寺)
りーべる 5 階：エスカレーターを上がってすぐ



・開設日時 月・火・木・金・土 午前 10 時～午後 4 時
(水・日・祝日はお休み)

・内容

<おでかけ健康法紹介と交流>

- 日常生活の中で取り組める「おでかけ健康法」の紹介。
- モニター同士の交流会の実施。

<健康チェック>

- 最新の健康機器での、健康チェック。
- ・体組成計
 - ・血管年齢計
 - ・骨健康度測定器
 - ・自動血圧計

<活動量計 2 週間体験>

- 活動量計の 2 週間貸し出し。
- 返却時に、「おでかけ健康度」を「診断」。
- 概ね 40 歳以上の方が対象。

<おでかけ健康モニター登録>

- 活動量計 2 週間体験の方で、運動習慣のない方に、長期的に活動量計を持って「おでかけ健康法」を実践するモニターの登録の勧奨。

・利用実績(平成 27 年 7 月末現在)

- 累計来場者数： 13,498 人 (一日あたり 61 人)
- おでかけ健康モニター登録数： 461 人

・平成 27 年 6 月 25 日 東側駐車場入口付近から現在の場所に移設。

一部通路を使用していた形態から専用スペースに。照明設備も整備。
一日当たりの来場者数

移設前：58.5 人

H26.9.1～H27.6.24

移設後：78.5 人

H27.6.25～H27.7.31

王寺町独自の主な取り組み

てくてく健康チェックデー

平成 26 年 6 月から保健センター（りーべる 5 階）を土曜日も開庁。
健康相談等を実施。

【内容および利用実績(H26.6月～H27.8月累計)】

・健康相談(73人)

- 健診結果の見方、1日に必要な食事量の説明、これから歩こうと思う方などに対する相談
- 体組成計による体脂肪率等の測定
- 禁煙相談

・活動量計の頒布(517人)

活動量計を自己負担 1,000 円（王寺町在勤者は 2,000 円）で頒布

・血液検査(56人)

生活習慣の改善結果の確認、健診と健診の間での検査希望者に対して血液検査を実施

ウォーキング実践教室

町内のウォーキング、室内での体操、ストレッチの指導を実施し、健康管理に寄与(月 1 回、10か月間)。

H26 年度参加実績

初級コース：31人 中・上級コース：17人

※ H27 年度は特定保健指導該当者を対象に 3 か月間で実施予定。

ふれあいシルバーウォーク

高齢者を対象に、明神山、大和川沿いでのウォーキングイベントを実施

(H27 年度実績)

開催日時：平成 27 年 5 月 12 日

参加者数：254 人

ファミリーウォーク

平成 26 年度から家族、三世代でのウォーキングイベントを実施

(H26 年度実績)

開催日時：平成 27 年 2 月 15 日

参加者数：27 家族 68 人

町村 94% 運動不足

ラジオ体操の実績 大

ラジオ体操
DE
健康タウンかわい

ラジオ体操を利用した健康づくり・地域づくり

背景

- ▶ 少子・高齢化
- ▶ 高齢者世帯の増加
- ▶ 社会保障費の増加
- ▶ 地域のつながりの希薄化

「ラジオ体操DE健康タウン」推進モデル地域支援事業

- ▶ “ラジオ体操で健康づくり宣言”をする自治体の長により、
- ▶ 住民対象の「ラジオ体操講習会」にNHKテレビ・ラジオ体操指導者を派遣し、ラジオ体操によるまちづくりを支援する。
(年1回 5年間 無料)
- ▶ 一般財団法人 簡易保険加入者協会 協力

実施体制

- ▶ 主催 河合町
- ▶ 協働 保健スポーツ課 生涯学習課、教育総務課、福祉政策課、保健センター、地域包括支援センター

コンセプト

- ▶ 主役は住民の皆様
- ▶ 行政は、多くの方にラジオ体操をはじめていただくための「きっかけづくり」を行う。

ラジオ体操による“健康効果”

- ▶ 週5日以上実践している55歳以上の男女543名の調査
 - **身体機能**：国民標準値を大きく上回る
 - **活力**：活動力にあふれ、いきいきしている

ラジオ体操による“地域効果”

- ▶ ○顔見知りが増え、会話が増える
(地域が活性化)
- ▶ ○高齢者の閉じこもり予防
- ▶ ○男性の地域デビュー
- ▶ ○独居の方の安否確認

ラジオ体操普及5年計画

- 1年目：町民へ正しいラジオ体操を啓発
- 2年目：ラジオ体操指導者を育成
- 3年目：地域ラジオ体操会を推進
- 4年目：事業所等への啓発
- 5年目：町全体で、地域ラジオ体操会を行う

▶ 町民皆がラジオ体操を行い、習慣として定着する！

27年度の取り組み～①②③

①ラジオ体操普及委員会の発足

▶スポーツ推進員、学校教諭、自治会長、民生委員、老人会、子ども会等と協働課及び係の行政職員からなる。



③ラジオ体操を地域で始める人を増やす

- ▶週1回以上、一人でも地域で行う人を広報で募集
- ▶地域で行っている情報を適宜広報で情報を公開し、
- ▶住民が誰でもいつからでも参加しやすいようにする



②正しいラジオ体操講習会の開催

▶目的：正しいラジオ体操を身につけ、健康増進をはかる

▶開催日：5月31日(日)10時～12時

▶講師：NHKテレビ・ラジオ体操指導者

▶会場：河合町立体育馆



5月31日



誰もがいつまでも健康で生きがいをもって活躍できる社会へ！

