



介護予防センターは札幌市の委託を受け介護予防事業を行っています。

サイレントキラーに気をつけましょう!!

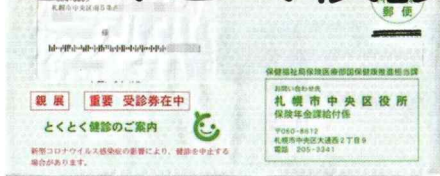
サイレントキラーは別名『**生活習慣病**』と言います。普段の生活習慣が気づかないうちに積み重なり、病気の発症や進行に関わっている病気のことです。令和5年度、札幌市が介護予防に取り組むクラブ・サロンなどに参加する高齢者に、質問紙調査を実施したところ、厚別区は他の区に比べて、**生活習慣病疑いの人と口腔機能が低下している人が多い**という結果でした。日々の生活の見直しや自分の状況を把握し**早期発見**に努めましょう。



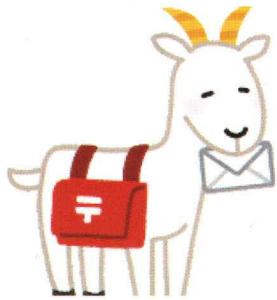
40歳以上74歳未満

75歳以上

とくとく検診



後期高齢者検診



みなさん!!こんなお手紙届いていませんか?

札幌市国民健康保険に加入している方に、今年3月以降に受診券が発送になっています。同封のチラシに受診できる病院や住民集団検診会場の日程が記載してあります。受診場所によっては事前予約が必要です。検診内容は**診察、尿検査、血液検査**です。かかりつけの病院で実施していない検査項目があるかもしれませんので、確認してみましょう。

料金 ※付加検診希望者は別途料金あり ※市・道民税非課税世帯は自己負担なし

| とくとく検診 | 後期高齢者検診 |
|--------------------------------|------------------------------|
| 実施医療機関 1,200円 住民集団検診会場 600円 | 実施医療機関 500円 住民集団検診会場 400円 |

お問い合わせ先

| | |
|---|---------------------------------------|
| 受診券の再発行などについて 厚別区役所 保険年金課保険係 011-895-2594 | 検診内容について 厚別区保健センター 011-895-1881 |
|---|---------------------------------------|



すこやか倶楽部

《活動紹介》

『すこやか倶楽部』は、サッポロスマイル体操などの転倒予防体操、認知症予防のプログラム、専門職の講話など、おおよそ65才以上の方を対象に、下記会場5か所で実施しています。



6月は、**ノルディックウォーキング**を実施しました!!
すこやか倶楽部、全5会場で**合計62名**の参加者のみなさんとポールを使用して、約4キロの道のりを歩きました。

【ノルディックウォーキングの効果】
その1：通常の歩行に比べて約1.2倍の運動量
その2：全身運動で心肺機能が向上
※抜粋し掲載



《日程表》

青葉すこやか倶楽部

場所：青葉会館 日時：毎月第1金 13：30-14：30

9/6 (金) 【運動会】
楽しみながら介護予防

10/4 (金) 【外出企画】 ※10：00-14：30
📍 円山動物園へ行こう

年に1回
おたのしみ★

新さっぽろすこやか倶楽部

場所：新さっぽろ集会所 日時：毎月第4火 10：00-11：00

9/24 (火) 【外出企画】 ※10：00-14：30
📍 円山動物園へ行こう

10/22 (火) 【運動会】
楽しみながら介護予防

年に1回
おたのしみ★

ひばりが丘東すこやか倶楽部

場所：青葉会館 日時：毎月第4火 13：30-14：30

9/24 (火) 【外出企画】 ※10：00-14：30
📍 円山動物園へ行こう

10/22 (火) 【運動会】
楽しみながら介護予防

年に1回
おたのしみ★

厚別信濃すこやか倶楽部

場所：厚別信濃会館 日時：毎月第4木 13：00-14：00

9/26 (木) 【外出企画】 ※10：00-14：30
📍 円山動物園へ行こう

10/24 (木) 【運動会】
楽しみながら介護予防

年に1回
おたのしみ★

いきいき青葉南すこやか倶楽部

場所：青葉南集会所 日時：毎月第4木 10：00-11：00

9/26 (木) 【外出企画】 ※10：00-14：30
📍 円山動物園へ行こう

10/24 (木) 【運動会】
楽しみながら介護予防

年に1回
おたのしみ★

すこやか倶楽部の見学・参加お待ちしております。お気軽にご連絡ください。

札幌市厚別区介護予防センター厚別中央・青葉

介護予防センター
イメージキャラクター
かよるん

☎011-896-1475 (平日午前9時から午後5時まで)

✉ yobousenta-@karipu.jp

担当 仁木、小山

