

65歳以上の皆さんに生活機能評価の受診が義務化されました。

## 本市では「いきいき教室」で生活機能評価を実施します。

年を重ねても、いつまでも元気でいたい…。そのためには、今の健康を維持・増進し、介護を予防する努力が必要です。このほど介護保険法で、65歳以上の皆さんに生活機能評価の受診が義務化されました。阿蘇市では、これを「いきいき教室」の中で実施します。皆さまの健康状態を正確に把握し、必要な方には予防計画をつくり実践し健康維持につなげるものです。

各地区を左表の日程で巡回しますので、当日は、運動しやすい服装でご参加ください。メガネの必要な方はご持参ください。

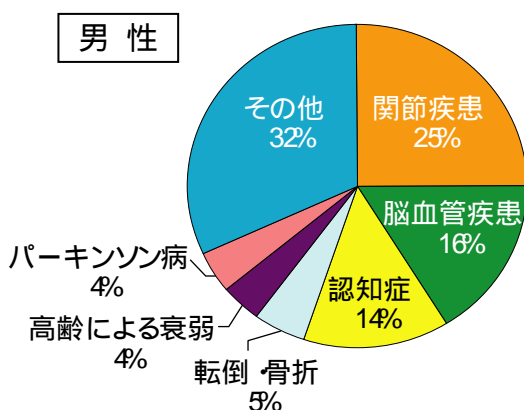
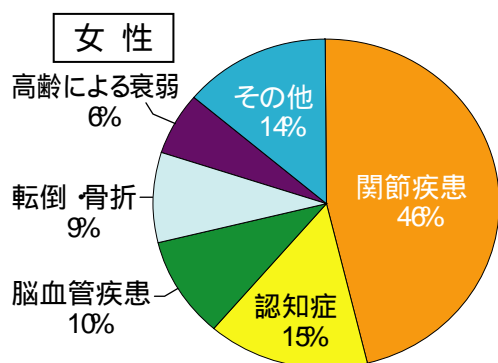
下のグラフで示しましたとおり、昨年度本市における介護保険新規軽度利用者の原因疾患で最も多いのは男女とも「**関節疾患**」です。筋力や骨が弱くなると日常生活機能が落ちてきます。いつまでも「元気で長生き」を目指すためには、運動・栄養・休養のバランスが大切です。皆さん、ぜひ参加して、自分の生活体力を確認しましょう！



65歳以上の皆さんは、必ず教室にお越しください！

回数	いきいき教室内容
1回目	生活機能評価(アンケート・握力・歩行速度・柔軟性・バランスなど)と健康講話、貯筋体操、試食
2回目 (日程は1回目の際お知らせします)	生活機能評価と体力測定の結果説明、家庭でできる筋力アップ体操、個人相談

介護保険新規軽度認定者原因疾患(阿蘇市)



内科  
坂口一寿先生  
さかくちかずひさ

年齢 30歳 出身地 菊池市  
抱負

久しぶりの救急指定病院なので緊張しています。一日も早くお役に立てよう頑張ります。

阿蘇市の印象

山と温泉がたくさんあって、うきうきします。



外科  
田嶋哲二先生  
たしまてつじ

年齢 39歳 出身地 熊本市  
前任地 健康保険八代総合病院  
抱負

高齢者医療や救急医療など必要とされる地域医療への積極的な参加をしていきたいと思っています。

阿蘇市の印象

空気のきれいなすばらしい眺めの地域です。特に外輪山。商店街も一部積極的なアピールが功を奏しているところがあり今後更なる発展を期待しています。

阿蘇中央病院に新しく赴任された医師をご紹介します。

「市民の皆さん、よろしくお願ひします！」

# いきいき教室の日程

開催日	地区名		開催日	地区名		開催日	地区名	
	午前 (9:30~)	午後 (13:30~)		午前 (9:30~)	午後 (13:30~)		午前 (9:30~)	午後 (13:30~)
5月			7月			9月		
9(金)	滝水	仁田水	4(金)	古城5の2区	古城5の1区	1(月)	黒流町	今町
12(月)	立塚	遊雀	7(月)	塩塚		5(金)	小倉	
16(金)	大道	赤仁田	9(水)	古城3の1区	古城3の2区	8(月)	小野田	山田
19(月)	小地野		14(月)	古城1区	古城2区	10(水)	浜川	折戸
21(水)	分区	町区	18(金)	赤水	車帰	12(金)	深葉・茗ヶ原	
26(月)	荻の草		22(火)	枳	永草	19(金)	小里	西小園
30(金)	北2区	北1区	25(金)	跡ヶ瀬	的石	22(月)	西湯浦	湯浦
6月			28(月)	狩尾3区		26(金)	南宮原	成川
2(月)	西1区	東3区	30(水)	狩尾2区	狩尾1区	29(月)	内牧5区	内牧4区
6(金)	古神2区 古神3区	古神1区	8月			10月		
9(月)	西3区	西2区	1(金)	東黒川	蔵原	3(金)	内牧2区 内牧3区	内牧1区
11(水)	東2区	東1区	4(月)	坊中	北黒川			
16(月)	古閑	坂梨公民館	6(水)	南黒川	元黒川			
20(金)	桜町	馬場	18(月)	下西黒川	上西黒川			
23(月)	東下原	井手	22(金)	竹原	西町			
27(金)	古城4区	西河原	25(月)	乙姫	黒川千丁			
30(月)	古城7区	古城6区	29(金)	道尻	役犬原			

\*都合により日程の変更がある場合があります。



問い合わせ先 健康福祉課保健予防係 ☎22 5088、または地域包括支援センター ☎22 -3145

## 8020診査ができる歯科医院

歯科医院	住所	電話番号
宇治歯科医院	宮地	22-0214
佐藤歯科クリニック	宮地	22-5131
高森歯科医院	宮地	22-5588
市原歯科クリニック	三久保	32-3828
そのだ歯科医院	内牧	32-1418
田代歯科医院	黒川	34-1771
武藤歯科医院	内牧	32-0027
安光歯科医院	黒川	34-0603
阿蘇温泉病院	内牧	32-0881
波野診療所	波野	24-2203



80歳以上で自分の歯が20本以上ある方へ

## 高齢者のよい歯のコンクール(8020コンクール)

歯の衛生週間行事の一環として、熊本県および熊本県歯科医師会等の主催による高齢者のよい歯のコンクールが行われます。これは、平成20年4月1日現在、満80歳以上で、ご自分の歯が20本以上ある健康な方が対象です。該当される方は、歯科医院で診査を受けてください。診査は無料です。8020達成者には、阿蘇郡歯科医師会より賞状および記念品、阿蘇市より8020認定証をお贈りします。(これまで表彰を受けた方でも県大会に出場していない方は対象となります。)

診査の期間 5月24日まで(日曜日を除く)