

高齢期の人生をより豊かなものにするためには、健康寿命を大きく左右する「要介護」状態にならないことが重要です。寝たきりなどで日常生活が制限される期間は、本人と家族の生活の質が大きく損なわれる期間ともいえます。

【小諸市における介護保険の新規申請に至る主な原因】

平成 28 年度結果 ※（ ）内は平成 25 年度結果

- 第 1 位 認知症 17.9% 3.3 ポイント↓ (21.2%／第 1 位)
- 第 2 位 脳血管疾患 14.4% 5.7 ポイント↑ (8.7%／第 6 位)
- 第 3 位 関節疾患 13.2% 3.4 ポイント↓ (16.6%／第 2 位)

- 第 4 位 がん 10.9% 1.6 ポイント↑ (9.3%／第 5 位)
- 第 5 位 骨折・転倒・骨粗鬆症 9.8% 3.6 ポイント↓ (13.4%／第 3 位)
- 第 6 位 高齢による衰弱 8.6% 3.2 ポイント↓ (11.8%／第 4 位)

その他、呼吸器疾患、心臓病、糖尿病などがあります。

介護保険の新規申請者のうち、8 割以上を占めているのが、75 歳以上の後期高齢者となっています。
介護の大きな原因となる「認知症」「脳血管疾患」「関節疾患」などの生活習慣病や老年症候群を予防していきましょう。

【健康寿命を延ばすための大切なポイント】

- ①健診を定期的に受けて、生活習慣病の早期発見とコントロールを！
- ②ささいな体の衰えや変化に早めに気づき、生活を見直し予防・改善していく！

＼健康寿命を延ばすためにオススメ／

～浅間南麓こもろ医療センターと共同開催～

健康長寿こもろ教室

健康長寿をめざして、介護予防や健康づくりについて学ぶ教室を開催します。毎回、30 分程度の軽い体操や運動をします。動きやすい服装でお越しください。

▶場所 市民交流センター 会議室 1 ～ 3 13：30 ～ 15：00

日 程	内 容	講 師
5/31 (木)	認知症の理解について	浅間南麓こもろ医療センター 認知症ケアチーム（露崎医師、薬剤師）
6/20 (水)	認知症の予防について 小諸市の現状と取組みについて	浅間南麓こもろ医療センター 認知症ケアチーム（高野認知症看護認定看護師、 管理栄養士）、小諸市 高齢福祉課
7/23 (月)	認知症の方との接し方について	浅間南麓こもろ医療センター 認知症ケアチーム（高野認知症看護認定看護師、 佐々木医療ソーシャルワーカー）



健康寿命と平均寿命の差を縮めよう！
健康寿命の要は「介護予防」です！

問 高齢福祉課 包括支援係