

インフォメーション

◎健康づくりのご相談はお気軽に

地域での健康づくり教室等設立支援

地域で自主的に行う健康教室などの設立支援、相談などを行います。

☎**健康**高齢者介護課高齢者福祉係

(TEL81・0731 FAX81・0703)

健康長寿のまちづくり推進事業補助金

健康体操など運動機能の向上を目的に主に60歳以上の市民の皆さんで構成し、市内で定期的に自主活動を行っている団体に、補助金を交付しています。

●**対象となる経費** 講師謝金、会場使用料

●**補助金額** 対象となる経費の2分の1（年間で上限60,000円）

※詳しくは、電話でお問い合わせください。

☎**健康**高齢者介護課高齢者福祉係

(TEL81・0731 FAX81・0703)

脳の健康度チェック「ファイブ・コグ検査」

脳の認知機能の状態を知り、日常生活の中で、脳を鍛える方法を知る機会にしてみませんか。10人以上の団体でお申し込みください。（検査・結果説明の2回）

●**対象** おおむね65～84歳までの人

●**申し込み** 希望日時、参加人数、場所などを電話でお申し込みください。

☎**健康**高齢者介護課高齢者福祉係

(TEL81・0731 FAX81・0703)

協働のまちづくり出前講座

介護予防や口腔ケアなどの講座があり、市の担当職員が会場に伺います。講座メニューの中から希望する講座をお選びください。

●**対象** 市内在住、在勤、在学の10人以上のグループ

●**申し込み・問い合わせ**

☎**安**まちづくり推進課

(TEL71・2000代 FAX71・5000)

地域包括支援センター

市内3つの地域包括支援センターは、介護予防をはじめ高齢者の身近な総合相談窓口。高齢者本人、ご家族、ご近所の人からいただいた相談内容に合わせ、専門知識を持った職員、適切な機関と連携して、一緒に解決の道を探します。（相談・問い合わせは32ページの「介護相談」の連絡先をご覧ください。）

◎高齢者等実態調査にご協力を

平成27年度からの「第6期介護保険事業計画等」を立てるための基礎資料を得ることを目的に、長野県と市が協力し「高齢者等実態調査」を行います。「第6期介護保険事業計画等」では平成27年度から3年間の介護サービスや、介護保険料の算定等が決められます。調査対象となった人へは郵送で調査票をお送りしますのでご協力をお願いします。

●**郵送時期** 12月中旬に発送

●**対象者** 要介護認定等を受けている人のうち約3800人を対象

●**調査方法** 郵送により送付された調査票へ記入の上、同封の返信用封筒に入れて平成26年1月9日（木）までにポストへ投函してください。

☎**健康**高齢者介護課介護保険係（TEL81・1636）



しもほり健康クラブ（12月3日 下堀地区公民館）



いきいきアップ教室（豊科）（11月28日豊科老人福祉センター）



飯田学校（12月5日 飯田公民館）



元気アップ教室（11月27日 上堀公民館）



松本大学提携・安曇野ピンキラ体操教室（10月22日穂高川沿い）

市の65歳以上を示す高齢化率は28・2％（平成25年10月1日現在）。4人に1人が高齢者という状況です。今後、団塊の世代の皆さんが65歳を迎えたことなどを背景に、私たちの地域のみならず日本はかつて経験したことのない超高齢社会を迎えています。

市では、本年度から市の重要施策のひとつに「健康長寿のまちづくり」を掲げ取り組んでいます。健康寿命を延ばし、高齢者が健康で生き生きとした生活を送るため、アンケート調査などから早期に実態を把握し、介護予防に取り組んでいます。

取材では、要支援・要介護にならない明るい地域づくりを進めている地域や市民の皆さんが明るく、笑顔で健康づくりに取り組んでいる姿に出会いました。いつもでも笑顔がきらりと輝く、安曇野の「健康長寿のまちづくり」へのチャレンジが始まっています。

いつまでも、きらり輝く笑顔で