



# 3つの柱(運動・栄養・社会参加)で「健康づくり」をサポート

## 健康づくり



### 講師を派遣しています

グループ(5人以上)に合わせた内容や継続するポイントなどもお伝えします。

講師派遣にかかる費用 **無料**



### 健康づくりを学びたい!

- フレイル(介護予防)について学ぼう
- フレイルチェックで健康長寿!(講話・フレイルチェック・血圧測定)

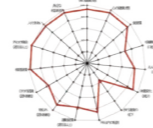
### お口の健康を維持したい!

- 健康長寿はお口から
- 誤えん性肺炎を防ぐために
- お口のお手入れ(口腔ケア)など
- オーラルフレイルについて
- お口の元気体操

### おいしく食べて健康に過ごしたい!

- 食べて元気にフレイル予防しよう!
- 10食品群バランスチェック
- 気づいて防ごう! 低栄養・フレイル予防 など
- 塩分減らして高血圧予防
- 簡単調理の紹介・実演

フレイルチェックでは、集計結果を分析します



### 動ける身体でいたい!

- 自分たちで運動を続けられるコツを知りたい
- 自宅でも継続できる運動方法の紹介
- きたきゅう体操体験
- ひまわり太極拳(タイチー)体験
- 公園健康遊具を使った健康づくり体験
- 公園で正しい姿勢でウォーキング体験
- 尿トラブル・尿もれの基礎知識と尿もれ予防体操体験 など



### 認知症を知ろう!

- 知って安心。認知症への備えと支えあい
- 認知症サポーターになろう
- 楽しく認知症予防体操をやってみよう

### 個人で参加できる教室

公園で運動教室、きたきゅう体操教室、ひまわり太極拳教室などの**運動教室**や脳トレ学習、創作活動等を取り入れた**介護予防教室**を開催しています。開催状況等詳細については、市HPや市政だよりにてお知らせします。



### 普及員を目指してみませんか。

公園で健康づくり、きたきゅう体操、ひまわり太極拳には、市が認定する普及員制度があります。周りの人と一緒に健康づくりを続けてみませんか?



【お問合せ先】 認知症支援・介護予防センター (093)522-8765

### 高齢者地域交流支援通所事業

運動・栄養・口腔ケア等の総合的なプログラムにより、できるだけ自立した状態が続くように市民センターにおいて、介護予防・自立支援の普及・啓発を行います。

- 対象/要介護認定で非該当と判定された高齢者で要介護状態等となるおそれが高い高齢者や、閉じこもりがちなどひとり暮らし高齢者等

【お問合せ先】 各区保健福祉課 高齢者・障害者相談係

門司区 321-4800 若松区 751-4800 八幡東区 671-4800 八幡西区 645-4800 戸畑区 881-4800 小倉北区・小倉南区は地域包括支援センター(裏表紙に掲載)

## 食生活に関する相談



各区役所で管理栄養士が、あなたに合った食生活の改善について、ご相談に応じます。生活習慣病や栄養の偏りが気になる方、お気軽にお問い合わせください。

参加費 **無料** 要予約

【お問合せ先】 各区保健福祉課 地域保健係

門司区 331-1888 小倉北区 582-3440 小倉南区 951-4125 若松区 761-5327 八幡東区 671-6881 八幡西区 642-1444 戸畑区 871-2331

## 生きがいづくりと社会参加



### 社会福祉協議会主催のサロン

地域住民がつくる身近な地域交流の場として、校(地)区社会福祉協議会が実施するサロン活動。住民同士が主体的に健康づくり・介護予防活動や茶話会をはじめとした様々な活動に取り組んでいます。

【お問合せ先】 各区事務所(各区社会福祉協議会)

門司区 331-3688 小倉北区 571-5452 小倉南区 951-5388 若松区 761-3422 八幡東区 681-6601 八幡西区 642-5035 戸畑区 871-3259

### ボランティア・市民活動センター

ボランティアをはじめたい人、ボランティアを必要とする人のコーディネートや研修会を開催するとともに、相談や登録を受け付けています。



詳しくはこちら

### 北九州市介護支援ボランティア事業「みんなで参加、みんなが主役」

健康増進や生きがいづくりを目的として高齢者(65歳以上の人)が介護保険施設等でボランティア活動を行った場合に、ポイントを付与し、ポイント数に応じて換金できる事業です。



詳しくはこちら

活動の流れ 研修を受けよう → ボランティア登録 → 施設等へ申込み → ボランティア活動 → ポイント換金

### 年長者研修大学校(周望学舎・穴生学舎)

市内在住の60歳以上の方を対象に、高齢者の生きがい・健康・仲間づくりを促進し、ボランティアの養成等、地域の活性化に資する人材育成のための研修を行っています。



詳しくはこちら

### 老人クラブ

身近な地域の「単位老人クラブ」を基盤とする高齢者の自主的な全国組織で、健康づくりや趣味・レクリエーション活動のほか、地域におけるボランティア活動等を行っています。



詳しくはこちら