



いつまでも健康で暮らすために！

「運動」と「栄養」次は、
3つの要素のバランスが大切

社会参加！



心の健康

趣味を楽しんでいる。
よく眠れる。



体の健康

適度に運動する。
バランスよく食事をする。
歯が健康に保たれている。



社会との関わり

地域活動に参加している。
知人、友人との交流がある。



仲間と一緒に サロン活動

健康



寝たきりにならないで
元気に過ごすために



寝たきり

心の健康

毎日テレビしか
楽しみがない。



体の健康

ほとんど運動しない。



社会との関わり

家に閉じこもりがち。

天白区地域包括ケア推進会議 健康づくり部会

天白区の健康づくりを一緒に考え、活動してみませんか！？

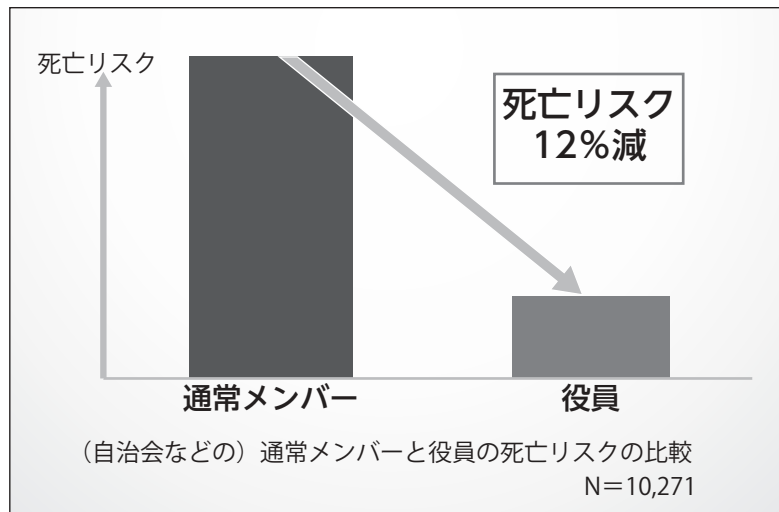
(①てんぱく健康づくり隊②認知症予防リーダー) 募集中！

問い合わせ先 ①天白保健センター ☎807-3913 ②天白福祉会館 ☎802-2351



こんな研究報告もでています

地域で役割のある高齢者は長生き（死亡率 12%減）



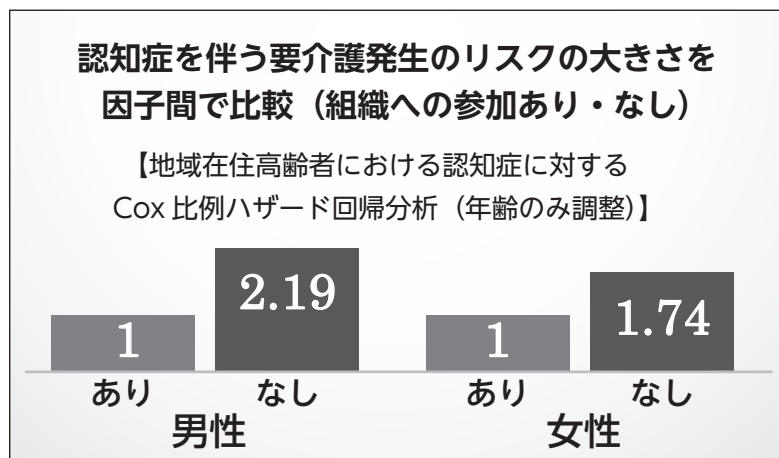
自治会など地域組織への参加は健康に役立つという多くの研究報告があります。自治会などの組織に参加している65歳以上の高齢者10,271人を5年間追跡し、役員（例：会長、世話役、会計係など）かどうかで、死亡状況が異なるかを検討した結果、通常メンバーと比較して、役員の死亡リスクは12%減少していることが分かりました。

出典：Yoshiki I, Naoki Kondo, Katsunori Kondo, Toshiya Saito, Hana Hayashi, Ichiro Kawachi, for the JAGES group. Social participation and mortality: Does social position in civic groups matter? BMC Public Health 2016, 16:394 doi:10.1186/s12889-016-3082-1

組織へ参加していない者で認知症発症が多い

3年間の縦断研究の結果、組織への参加や仕事をしている者ほど認知症を伴う要介護度認定が少なく、特に男性でその傾向が顕著でした。

出典：竹田徳則, 近藤克則, 平井寛. 地域在住高齢者における認知症を伴う要介護認定の心理的危険因子：AGES プロジェクト 3年間のコホート研究. 日本公衛誌 2010; 57: 1054-1065



経済的な効果を見てみると…

介護サービスは、1人平均190万円／年。
1000人減ったら19億円抑制！

平成28年度 介護給付費等実態調査の概況						
受給者1人当たり費用額の年次推移			各年4月審査分（単位：千円）			
	平成25年	平成26年	平成27年	平成28年	平成29年	対前年同月増減額
総数	157.6	157.2	157.8	157.0	160.4	△3.3

注：受給者1人当たり費用額＝費用額／受給者数
費用額とは査定月で決定された額であり、保険給付額、公費負担額及び利用者負担額（公費の本人負担額を含む）の合計。市区町村が直接支払う費用（償還払い）は含まない。

受給者1人あたりの介護給付費は、約16万円/月×12ヶ月＝192万円/年です。受給者が1,000人減ると介護給付費は、約19.2億円/年削減できるといことになります。

介護給付費とは？

介護給付費は、皆さんの介護保険料と税金で支払われています。介護保険料は住民の方が、どのくらいサービスを使っているかに応じて変わります。たくさん使えば保険料は高くなり、ちょっとしかつかわなければ低くなります。みんなで健康になればお財布にもやさしいですね。