

# 健康寿命をのばそう！

## 松前町健康づくりプラン

### ★健康寿命とは？

平均寿命が、生存期間という「生きている年月」だけを測定しているのに対して、「生活の質」にも目を向け、心身ともに健康に暮らせる期間を表した指標です。

健康寿命をのばすためには、日々、健康管理を行い、「活動的な85歳」をめざして、老化や病気に負けない体づくりを日頃から実践することが肝心です。そのためには、一人ひとりの健康状態・機能レベルに応じて、生活習慣病予防と介護予防を一体的に推進していく必要があります。健康はだれもが考える永遠の目標。元気でなければ、楽しい生活や楽しみを行うことができません。まずは、健康づくり・疾病予防（第1次予防）の各プランへ参加してみませんか。

### 申込方法

別紙の申込用紙に記入のうえ、松前町地域包括支援センターまで提出してください。

※ 初めて「松前町健康づくりプラン」に参加される方が優先となります。

申込期限 4月20日(金)

### 参加個人負担金

平成19年度健康づくりプランの参加は、個人負担金が必要です。(スポーツ損害保険料込み)

#### ☆ 軽体操プラン

前期3か月 2,200円

#### ☆ 水中運動プラン

前期3か月 3,300円

#### ☆ すこやか体操教室プラン

前期3か月 2,200円

#### ☆ パワーリハビリプラン

前期3か月 4,800円

※ 一括納入となります。期間途中で参加を中止しても返金はありません。

### 健康づくりプラン説明会

松前町健康づくりプランについて、各運動プラン指導者による説明や各プランの紹介を行います。説明会後の申込みはできません。

日時 5月14日(月) 13時30分～(60分程度)

場所 松前総合文化センター 広域学習ホール

なお、申込者が募集人数を超えた場合、説明会当日に説明会会場で抽選を行います。募集人

数のくじを担当職員が順番に引いて当落を決定します。

※ 希望のプランを変更する場合や医師の診断書(意見書)を求める場合があります。

### 生活習慣病予防のために

#### ★軽体操プラン

- ・ストレッチ体操
- ・バランスボール
- ・初級エアロビクス
- ・中級エアロビクス

#### ★水中運動プラン

- ・水中アクアビクス
- ・水中ウォーク

### 介護予防のために

#### ★すこやか体操教室プラン

(転倒骨折予防教室)

- ・軽体操 ・簡単ストレッチ
- ・バランス体操
- ★パワーリハビリプラン
- ・器機トレーニング
- ・バランス体操
- ・簡単ストレッチ

### 問い合わせ

松前町地域包括支援センター

☎ 985-4205