

いつまでも元気ですごせる！からだづくりはいつやるの？今でしょ！

生きいき健康教室

市内の公民館などで運動講座や栄養講座を実施し、健康づくりや仲間づくりを行っています！

- 対象 田川市に在住する60歳以上の人
- 時間 午前:10時~11時または11時30分
午後:13時30分~14時30分または15時
- 生きいき健康教室の各校区の会場と日程
※内容は公民館により異なります。(平成25年4月末時点)

- 主な内容**
- 運動講座:運動講師の指導により、だれでもどこでも無理なくできる運動を楽しみながら行います。
 - 栄養講座:栄養バランスなどに気を配った料理を食べながら学びます。

後藤寺校区

会場	曜日	時間帯	内容/頻度
後藤寺中学校 三世代交流室	水曜日	午前	運動講座/週1回 栄養講座/年2回
西平松町 公民館	第2 木曜日	午前	運動講座/月1回
後藤寺東団地 集会所	第2 木曜日	午前	運動講座/月1回 栄養講座/年2回
丸山町公民館	第3 木曜日	午前	運動講座/月1回 栄養講座/年2回
会社町公民館	第4 木曜日	午後	運動講座/月1回 栄養講座/年2回

弓削田校区

会場	曜日	時間帯	内容/頻度
奈良公民館	火曜日	午前	運動講座/週1回 栄養講座/年3回
上弓削田 公民館	水曜日	午後	運動講座/週1回 栄養講座/年1回
下弓削田 公民館	金曜日	午前	運動講座/週1回
見立公民館	第2・4 木曜日	午後	運動講座/月2回 栄養講座/年2回
角銅原公民館	第1・3 金曜日	午前	運動講座/月2回 栄養講座/年3回

金川校区

会場	曜日	時間帯	内容/頻度
楠東公民館	火曜日	午前	運動講座/週1回 栄養講座/年3回
楠西公民館	第1・3 月曜日	午前	運動講座/月2回 栄養講座/年2回
岩屋公民館	第1・3 木曜日	午後	運動講座/月2回 栄養講座/年2回
日吉町公民館	第1・3 金曜日	午前	運動講座/月2回 栄養講座/年2回
桜ヶ丘公民館	第1・3 火曜日	午後	運動講座/月2回 栄養講座/年2回
泉ヶ丘公民館	毎月 20日	午前	運動・栄養講座/月1回

田川校区

会場	曜日	時間帯	内容/頻度
松原 第2集会所	第3 金曜日	午前	運動講座/月1回 栄養講座/年2回

鎮西校区

会場	曜日	時間帯	内容/頻度
伊加利公民館	金曜日	午前	運動講座/週1回 栄養講座/年3回
上伊田西 公民館	火曜日 木曜日	午前	運動講座/週2回 栄養講座/年3回
白鳥公民館	木曜日	午前	運動講座/週1回 栄養講座/年3回
南白鳥公民館	第2 水曜日	午前	運動講座/2か月に1回 栄養講座/2か月に1回
城山町公民館	木曜日	午後	運動講座/週1回 栄養講座/年1回

伊田校区

会場	曜日	時間帯	内容/頻度
糸飛公民館	第4 木曜日	午後	運動講座/月1回
蛭ヶ丘公民館	月曜日	午後	運動講座/週1回 栄養講座/年3回

猪位金校区

会場	曜日	時間帯	内容/頻度
猪膝公民館	火曜日	午後	運動講座/週1回 栄養講座/年2回
上位登公民館	火曜日	午前	運動講座/週1回 栄養講座/年3回
下位登公民館	水曜日	午後	運動講座/週1回 栄養講座/年3回
位登団地 公民館	第1・3 水曜日	午前	運動講座/月2回 栄養講座/年2回
新庄公民館	第1・3 水曜日	午後	運動講座/月2回 栄養講座/年2回
猪位金3区 公民館	第1・3 水曜日	午前	運動講座/月2回 栄養講座/年2回

中央校区

会場	曜日	時間帯	内容/頻度
高住町公民館	水曜日	午後	運動講座/週1回 栄養講座/年3回
新町公民館	木曜日	午前	運動講座/月3回 栄養講座/年3回
栄町公民館	第1・3 月曜日	午後	運動講座/月2回 栄養講座/年3回

※生きいき健康教室を実施したい公民館または参加を希望する人は、保健センターまで連絡してください。
なお、定員などの関係で参加できない場合がありますのでご了承ください。

田川市の 要介護認定率・介護保険料の 現状を知っていますか？

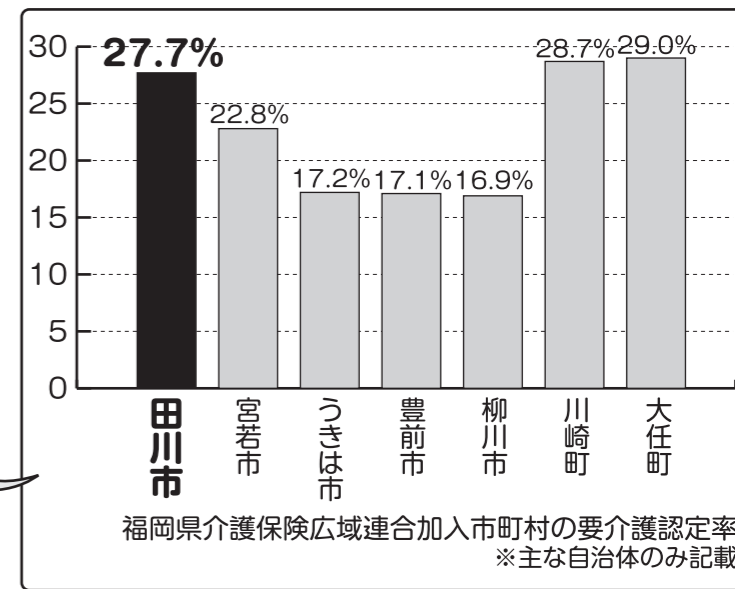
[要介護認定率]

- 65歳以上の人に占める要介護・要支援者の割合
(平成24年12月末現在)

全国 17.6%
福岡県 19.1%

福岡県介護保険
広域連合全体(33市町村)
19.6%

※国・県は厚生労働省介護保険事業状況報告から引用。
それ以外は福岡県介護保険広域連合データから引用。



[介護保険料]

- 福岡県介護保険広域連合における介護保険料の現状(平成25年度)

グループ種別	市町村名	月額保険料(基準額)
Aグループ	大任町、福智町、赤村、川崎町、糸田町、 田川市 、桂川町、他	6,589円
Bグループ	宮若市、うきは市、柳川市、豊前市、他	4,872円
Cグループ	岡垣町、遠賀町、久山町、他	4,389円



現在、福岡県介護保険広域連合では、構成市町村間の給付水準(サービスの利用状況)にあわせ、65歳以上の介護保険料を、グループ別(A・B・C)に設定しています。

本市が属するAグループの保険料は6,589円(月額)と、他のグループと比較し非常に高額です。この保険料の金額を左右するのが要介護認定率で、本市は福岡県介護保険広域連合全体の中でも27.7%と非常に高い数値を示しています。

介護保険料の上昇にもつながる要介護者数の増加を防ぐため、田川市保健センターでは、主に右のような取り組みを行っています。

保健センターで行っている 主な取り組み

- ① 介護予防のための運動、栄養講座など(生きいき健康教室)
- ② 地域の公民館で活動する運動指導員(ボランティア)の育成
- ③ 医療関係者による講演会の開催
- ④ 高齢者(65歳以上)の健康相談会