

仲間と楽しく体を動かす元気クラブは

あなたの元気な暮らしを応援します

元気クラブって  
どんなところ？

平成16年度から介護予防対策として元気クラブが始まりました。現在は市内6会場で613人が参加しています。元気クラブでは、65歳以上の人を対象に、マシンを使った筋力トレーニングやレクリエーションを行っています。特徴は、個人に合わせたメニューで無理なく効果的に運動ができることです。

運動と介護予防

平成29年3月末現在、伊達市の高齢化率は33%を超え、介護認定者数は4093人となりました。

運動には生活習慣病の予防、体力や筋力の維持・向上、気分転換やストレス解消など様々な効果があります。中でも運動を続けることで、介護予防効果をいっそう高めることが分かっています。



### 元気クラブの実施会場

ほばら元気ハウス  
保原ふれあいセンター  
梁川寿健康センター  
伊達福祉センター  
霊山総合福祉センター  
月館総合支所

### 参加者の声

ほばら元気クラブに900回以上通って、トレーニングを続けている人のコメントを紹介します。



渡邊善男さん

#### 体力を維持できる

元気クラブに来ることのメリット、楽しみは体力の維持ができることです。週に1回通うことで、介護認定を3年も遅らせることができるのには驚きました！



本田哲也さん

#### 運動以外の楽しみも

元気クラブで、みんなたくさん話したり、笑ったりするのが楽しいです。(左ページの) 効果を聞いて、これからも週2回必ず通いたいと思っています！

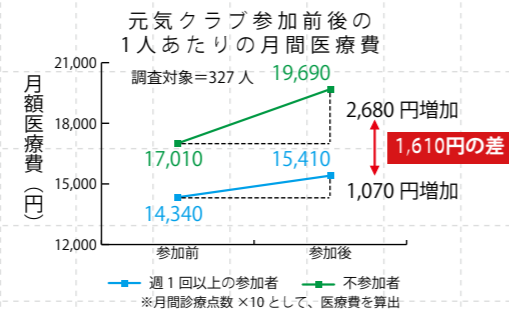
一緒に来る仲間がいたから続けられました。元気クラブに来るのはとても楽しいので、参加回数1,000回目指して頑張ってます！(佐藤和江さん)

生活にメリハリが付き、元気クラブに行く日が待ち遠しいです。入会してからずっと現状維持を心がけています。(本田豊子さん)

## 元気クラブではこんな効果が出ています

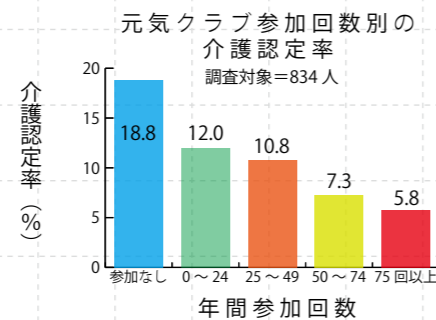
平成28年度に元気クラブ参加者を対象に医療費抑制効果と介護予防効果の分析を行ったところ、以下の結果が出ました。

### 【その1】65歳～74歳の高齢者で医療費の抑制傾向あり



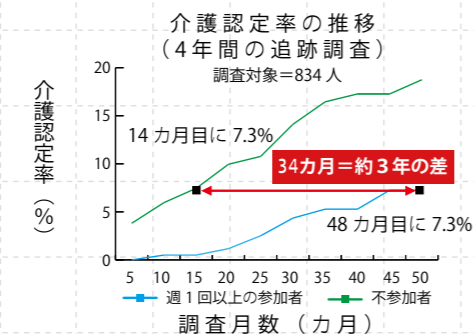
1年間に平均週1回以上参加した人と不参加者、ともに医療費は増加していますが、増加額には月1,610円の差があります。

### 【その2】参加頻度が高ければ高いほど、介護認定率は低くなる



週1回参加すれば、年間で約50回参加したことになります。できれば週2回参加することで、介護予防効果はさらに高まります。

### 【その3】継続して参加することで介護認定を約3年遅らせることができる



1年間に平均週1回以上参加した人は、参加していない人に比べ、介護を受けず元気である期間が約3年延びています。

元気クラブで身体を動かさませんか？

今年度から、要支援1・2に該当する人も参加できるようにしました。

身体を動かしたい人や仲間を作りたい人、生涯現役でいたい人、どんな目的でも結構ですので、ぜひご相談ください。見学も可能です。優しいスタッフと仲間があなたの元気を応援します。



健康推進課地域づくり係  
575-1114

## 6月の休日当番医

〔診療時間：9時～17時〕

※当番医が変更になる場合や、当番日に診療していない科もありますので、事前に問い合わせの上受診してください。

当番日	休日当番医
4日⑧	くまだ小児クリニック (小児科) 伊達市上台 2-1 ☎ 583-5656
11日⑧	ながえクリニック (内科・外科・循環器内科ほか) 保原町中村町 30-1 ☎ 575-1118
18日⑧	かしの木内科クリニック (内科・循環器内科・消化器内科) 伊達市岡前 20-6 ☎ 551-1411
25日⑧	菊地整形外科 (整形外科・リウマチ科ほか) 伊達市坂ノ上 10-1 ☎ 583-2633
夜間急病診療所 (福島市)	
福島市森合町 10-1 ☎ 525-7672 診療科／内科・外科・小児科 診療時間／19時～翌朝8時 (小児科は23時) 受付／18時30分～翌朝7時30分	
福島県子ども救急電話相談	
夜間の子どもの急な病気・けがの相談に、医師や看護師が応じます。 相談時間：19時～翌朝8時 (年中無休) ☎ 521-3790 (短縮ダイヤル # 8000)	

### ■妊婦歯科検診を受けましょう

妊娠中に歯周疾患が悪化すると、早産や低出生体重児のリスクが高くなります。安定期に入る妊娠16週ごろから受診しましょう。

健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

### ■ばくばく栄養相談会

離乳食のことなどご相談ください。

〔日時〕 6月6日⑧ 10時～11時 受付

〔場所〕 伊達市子育て世代包括支援センター「にこにこ」(保原保健センター隣)

健康推進課地域母子係 ☎ 576-3510

### ■伊達ふれあいセンター KIDS広場

毎週⑧⑨ 9時～16時、毎週⑨ 9時～12時