

介護予防

介護保険料が安い!

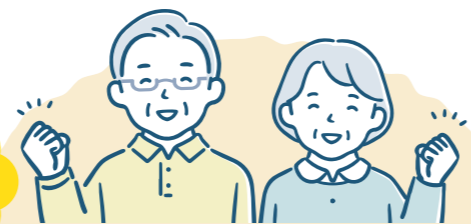
市では、積極的に介護予防や給付適正化に取り組んでおり、現在、介護保険料基準額(月額)は熊本県下14市で1番安い5,300円!

介護予防を始めよう

体操教室や高齢者サロン、短期集中型トレーニング教室「からだ元気教室」を開催。ゆめタウンシティモールで介護予防相談会も実施。



10月から
順次開始!



お
得
に
健
康
に
!

介護予防に取り組み クオカードをゲット!

65歳以上のスマホ利用者を対象に介護予防ポイント事業を開始。介護予防の体操教室などに参加するとポイントを付与し、貯まるとクオカードが当たる抽選に応募可能。



健康管理は 「あらお健康手帳」 におまかせ!

「あらお健康手帳」は、医療情報・介護情報・お薬手帳・人生会議シートなどが一体となった手帳。必要時に関係機関で情報を共有。

2020年度
グッドデザイン賞
受賞!



健康づくり

ICTを活用した糖尿病 予防プログラムを実施!!

特定健康診査を受診し、糖尿病のリスクがある「境界型糖尿病」の人に参加を呼びかけ、ICTを活用したセルフチェックと遠隔指導で生活習慣改善を応援。



先進技術を活用した健康づくり

市は、健康で長生きできるまちの実現に向け、官民連携の「スマートシティプロジェクト」に取り組んでいく。

● 将来の病気になるリスクを予測する検査

血液中の約7,000種類のタンパク質のバランスを独自の技術で解析し、将来の疾病リスクを予測。

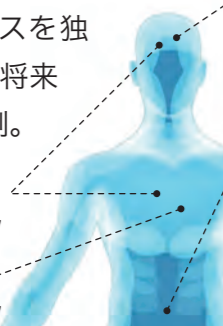
認知症
20年以内の発症リスク

体の状態

- 耐糖能・肝臓脂肪
- アルコールの影響
- 心肺持久力(最大酸素摂取量)
- 内臓脂肪
- 安静時代謝量

心筋梗塞・脳卒中
4年以内の発症リスク

肺がん
5年以内の発症リスク



3事業で国の交付金8,500万円を活用!

● 将来の健診結果を予測

過去の健診結果をAIで分析し、将来の健康状態を予測。



● 電子版あらお健康手帳

医療情報やおくすり手帳・日常健康データを一元的に管理する「あらお健康手帳」の電子版。



健康・福祉への

挑戦!

高齢者福祉



体操後に
潮湯に入ると
血流が良くなり
効果的!



潮湯や憩いの場で健康増進

60歳以上が利用できる、海水を利用した温浴施設「潮湯」。潮湯の敷地内にある「憩いの場」では、体操教室やサロンも開催。

スマホ教室続々開催!

初心者から上級者、スマホをお持ちでない方向けなど、さまざまなスマホ教室を開催。



公共交通の充実

路線バスや乗合タクシー、おもやいタクシーによる日常的な移動手段を充実。

産交バス運賃が割引になる 特別乗車証を交付!

- 70歳以上の高齢の方は100円!
- 重度の障害の方は無料!

