

～在宅医療・介護の連携拠点～

電話番号の
間違い注意！

宇陀市医療介護あんしんセンターから

問 医療介護あんしんセンター (☎ 85・2500/IP ☎ 88・9480/FAX 85・2501)



～認知症になっても安心して暮らしていけるまちを目指して～

RUN伴(ランとも)2019参加者募集！

認知症の人や家族、支援者、一般の人が少しずつリレーをしながら日本列島をタスキで繋ぐイベントです。
市でも毎年参加しており、今年度は大宇陀・菟田野を巡る予定です。
顔の見える繋がりを各地でつくり、やさしいまちを目指していきましょう。

【日時】10月25日(金) 午前9時30分～午後3時30分

【内容】ランナーとしてコースをゆっくり走り、認知症理解の啓発を行います

【コース】

《午前》①大宇陀特別養護老人ホームラガー→大宇陀道の駅周辺(約1.3km)

②大宇陀道の駅周辺→久保医院前→南都銀行大宇陀支店前(約0.7km)

《午後》③カエデの郷「ひらら」→菟田野郵便局前→辻村病院周辺(約0.8km)

①～③のコースのいずれか(複数でも可)と一緒に走っていただける方を募集します！

【対象】小学生以上

【参加費】高校生以上2,500円、中学生以下1,500円(Tシャツ代、保険料含む)

【申し込み】8月16日までに問へ



RUN TOMO

健幸都市 “ウェルネスシティ宇陀市”

問 健康増進課 (☎ 82・3692/IP ☎ 88・9087)



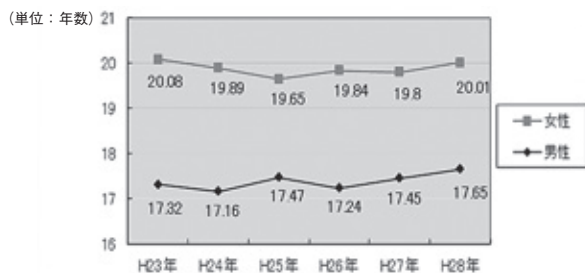
～ウェルネスシティ宇陀市構想の目標～

「最後まで元気で長生き、健康寿命の延伸」

健康寿命とは、「日常的に介護を必要とせず、自立した生活ができる生存期間」をいいます。
(長いほど健康長寿)

市の健康寿命(平均自立期間)の推移は、平成23年から平成28年を比較すると、男性では(+0.33)伸び、女性では(▲0.07)下がりました。奈良県の平均より、男女とも短い傾向ですが、今後も健康寿命の延伸にむけて、健康増進、生きがいづくり、医療の充実などに取り組んでいきます。

宇陀市の健康寿命(65歳平均自立期間)の推移



(奈良県市町村別健康寿命の算出値について平成30年度資料より)



健康寿命を伸ばして、
介護を必要としない
自立した生活を送れる
よう、これからも
取り組んでいきます。