



「びらとり健康 づくり応援」事業

～あなたの健康づくり応援します～

- 参加条件 ☆ 18歳以上の平取町民
- ① 生活改善が必要な理由がある（例 体重を落としたい、お腹周りを減らしたい、血糖値を下げたい、血圧を下げたいなど・・・）
- ② 食事+運動を合わせた取り組みを **3 か月以上継続**し、取り組み内容を簡単に記録する。
- ③ 取組中は1カ月に1回体重測定、筋力測定、血圧測定を含んだ保健師の健康相談を受ける。**必要な方には取組前後で血液検査も実施します。**

○ 取り組み例

毎日 8000 歩以上歩く + 毎食野菜を食べる



毎朝ラジオ体操、簡単な筋トレ + 食事は 3 回規則正しく和食を中心にカロリーを意識する。

週に 3 回夕食後に 30 分以上のウォーキング + 夕食後の間食はしない

○ 目標例

例) 体重 △ 3 キロ 腹囲 △ 3 cm 血液データの改善



事業に参加して健康に意識した生活習慣を 3 か月間以上継続しておくことができた方には、平取町内で使用できる**商品券のプレゼント**があります。

健康は自分で守るものです。自分のためにチャレンジを!!



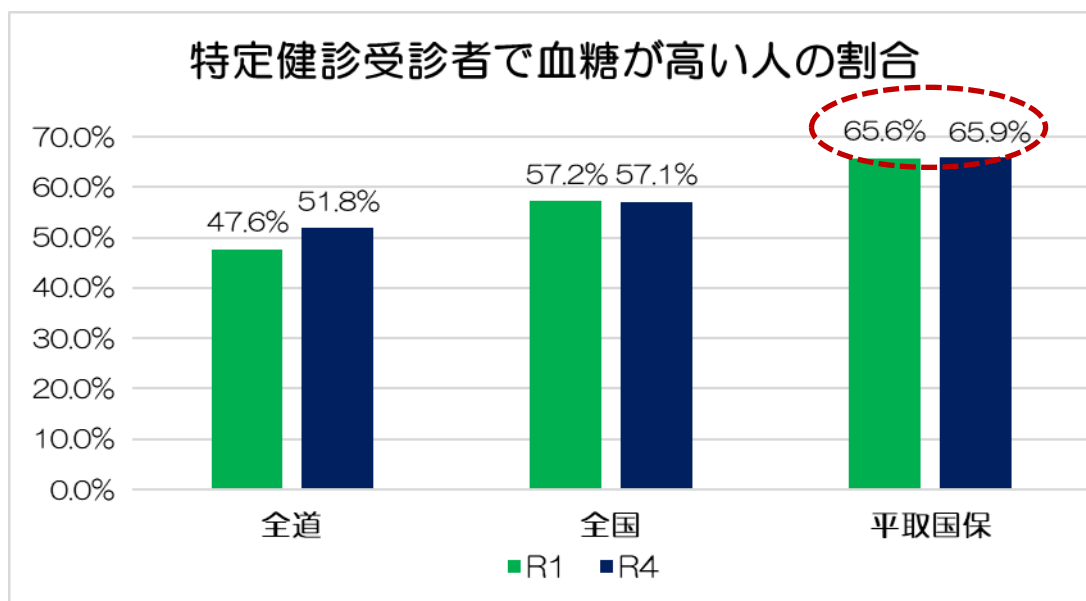
取組に参加希望の方は、申請が必要です！

ふれあいセンター保健推進係へ連絡を (4 - 6 1 1 2)

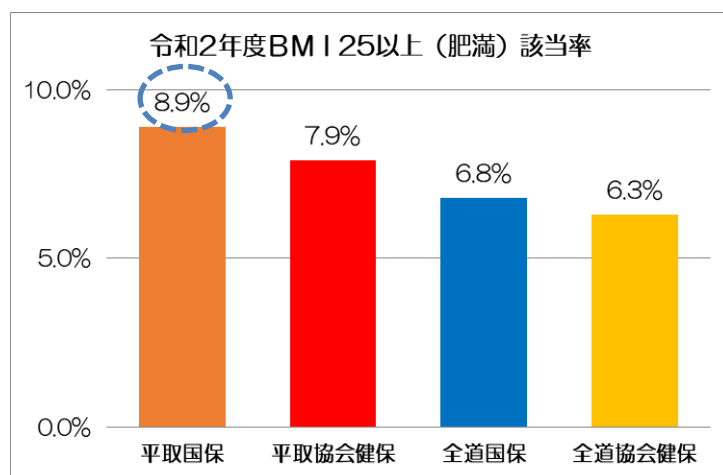
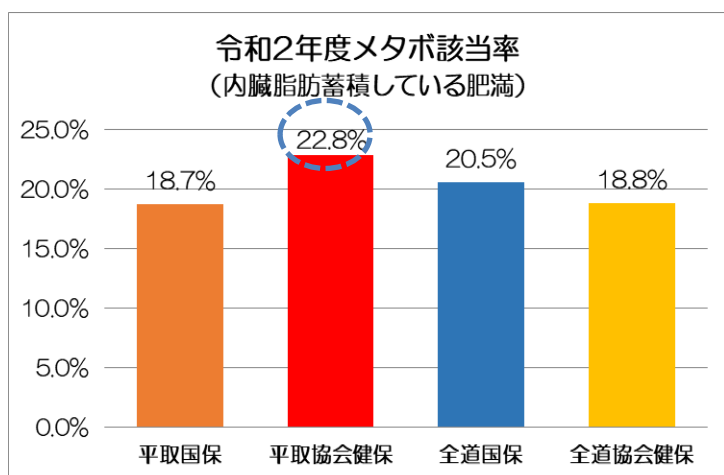


平取町の健康課題は**血糖の高さにある！！**

日本中で糖尿病が増えています。平取町も同様に糖尿病が増えています。
平取町民の透析導入原因の約50％は糖尿病となっています。



国保データベース (KDB) 健診有所見者割合



国保データベース (KDB エキスパンダー) 地域の全体像



こんな方は生活習慣の改善が必要です！！

- ①メタボと指摘された or お腹周りが気になる、BMI25 以上の方
- ②血糖値が高め (HbA1c5.6%以上 or 空腹時血糖 100 以上)
- ③血圧が高め
- ④脂質・尿酸値が高め
- ⑤20代の頃より10キロ以上太った
- ⑥たばこを吸っている。

忙しい生活の中で生活習慣を変えることは簡単なことではありませんが、正しい知識を持って毎日生活することで確実に注意できることが増え、**リスクを減らすことはできます。**
元気な高齢期を迎えるためには、今の生活習慣と向き合うことが大切です。保健師・栄養士と一緒に生活改善に取り組む方、募集します。裏面をご確認ください。



介護のみりょく発見イベント

OPEN CAMPUS in

平取町



介護福祉士を目指す北海道介護福祉学校の
学生さんと「介護について」学びませんか？



プログラム

13:10

介護福祉学校生徒による介護と福祉のお話

13:30

福祉と介護の体験コーナー

①車椅子体験

②トロミ食体験

③脳トレ・健康体操体験 など

8/2 金

時間：13:00～15:00

場所：中央公民館大会議室

申込・問合せ先

平取町保健福祉課介護保険係

①電話 01457-4-6114

②QRコード



申込締切は7月26日(金)

主催：平取町 協力：栗山町立介護福祉学校

平取町の奨学資金・ 就業資金等貸付制度

『ふるさとで働きたい』を応援します！

無利子！

返済免除
あり！

医療・福祉系を
目指すなら特
におすすめ！



【奨学資金】

平取町保健師等修学資金 (保健福祉課介護保険係)

対象学校	保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、歯科衛生士、保育士を養成する学校
貸付金額	月額50,000円
認定要件	①資格取得後、修学期間+1年以上平取町内の介護事業所や保育所等に就業する意思があること ②下記の奨学資金等の貸付を受けないこと
返済免除の条件 (全額免除)	資格取得後、修学期間+1年以上平取町内の介護事業所や保育所等に就業すること

平取町看護職員奨学資金 (国民健康保険病院)

対象学校	看護師、准看護師を養成する学校
貸付金額	看護師 : 月額73,000円 准看護師 : 月額47,000円
認定要件	資格取得後、3年以内に平取町国民健康保険病院の看護業務に就業する意思があること
返済免除の条件 (全額免除)	資格取得後、3年以内に平取町国民健康保険病院の看護業務に就業し、3年以上務めること

【補助金】

平取町保健師等人材確保補助金 (保健福祉課介護保険係)

対象者	保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、歯科衛生士、保育士がある方
補助金額	月額30,000円
認定要件	①返還義務のある奨学金(平取町奨学金は除く)の貸付を受け養成施設で就業し、資格を取得した方 ②養成施設を卒した日以降の最初の4月1日から起算して6年以内にある方 ③町内の事業所に週30時間以上勤務採用され、事業所に勤務してから起算して5年以上継続して就業する意思があること ④奨学金の返還が証明できる書類

平取町人材育成支援事業補助金 (保健福祉課介護保険係)

対象者	町内に住所を有し、介護・福祉系の資格を取得した方
補助金額	対象経費の3分の2の額 上限10万円
認定要件	①資格取得を証明する書類 ②受講料等の領収書の写し ③町内の介護事業所に3カ月以上就労している方、または就労予定のある方

【就業資金】

平取町保健師等就業支援 (保健福祉課介護保険係)

対象者	他の町から平取町に転入する保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、歯科衛生士、保育士資格がある方
貸付金額	600,000円 ※1年:200,000円 最大3カ年
認定要件	平取町内の介護事業所や保育所等に3年以上就業する意思があること
返済免除の条件 (全額免除)	平取町内の介護事業所や保育所等に3年以上就業すること

お問合せ先

平取町保健師等修学資金・補助金・就業支援のこと

保健福祉課介護保険係 4-6114

平取町看護職員奨学資金のこと

平取町国民健康保険病院 2-2201