

新しく心臓リハビリ用機器を導入しました

心臓病の患者さんに運動療法を中心としたリハビリプログラムを提供できるようになりました。

心臓リハビリとは

心臓病の患者さんが、快適な家庭生活や社会生活に復帰することを目標に体力を回復し自信を取り戻すとともに、再発や再入院を防止することを目指して行う総合的活動プログラムのことです。

心臓リハビリの対象となる疾患

心不全、心筋梗塞、狭心症、心臓手術後などの入院患者さん

心臓リハビリによって期待できること

- 運動を行うと仕事や家庭生活、社会生活の満足度が高くなる
- 血管が広がりやすくなり、身体の血液循環が良くなる
- 心臓の機能が良くなる

有酸素運動機器



体力を維持・向上
させることを目的に
使用します！

あんしん 元気生活

〒高島市支援課
(地域包括支援センター)

☎ (25) 8150
FAX (25) 8054

対象となる活動
次のいずれかの頻度で、
1回当たり1時間以上の活
動をしている
○概ね月2回以上
○1回の参加者が概ね20人
以上かつ概ね月1回以上

対象となる団体
市内に活動の拠点があ
り、次の要件を満たす団体
○65歳以上の参加者が毎回
概ね5人以上見込める
○参加者の半数以上が65歳
以上の方である
○参加者の地区を限定せ
ず、市全域を対象として
いる
○年度内に2回、介護予防
に関する講座等を受講す
る

補助金額
1団体当たり年12万円を
限度として補助します。
ただし、活動が1年に満
たない場合は1か月当たり
1万円を限度とします。
すでに活動している団体
も対象となります。活動が
続けやすくなるように、補
助金をご活用ください。

対象となる経費
○会場使用料、光熱水費な
どの使用料および賃借料
○ボランティア保険、損害
賠償保険などの保険料
○通信機器を設置するた
めの工事費用
○感染予防のための備品
設備

「通いの場」とは、共通の趣味や楽しみを通して、
生きがいづくりや仲間づくりを広げる場のことです。
市では、定期的に集まって活動している65歳以上の
団体の活動費に対して補助金を交付しています。

活動費をサポート！
「通いの場」補助金を
「活用ください！」



暑い夏を元気に乗り切ろう！

夏は暑さで食欲が低下するうえ、体力を消耗し、栄養不足になりがちです。次のポイントに気を付けて、夏バテや熱中症を予防し、暑い夏を乗り切りましょう！

バランスよく食べて
栄養をつけよう



夏バテを防止するため、バランスのよい食事で体力をつけましょう。主食（ごはん、パン、めん）、主菜（メインのおかず）、副菜（野菜料理）のそろった食事を目指しましょう。

夏野菜は体を冷やしてくれるものが多く、体に必要不可欠なビタミンやミネラルを多く含みます。野菜料理は1日5皿以上を目標にしましょう。

1日の野菜摂取目標量
ってどれくらい？



× 5皿
野菜料理 1皿
70g 以上

汗をかく
習慣をつけよう



体温を適切に保つため、汗をかくことが大切です。クーラーのかかりすぎた部屋に慣れると汗が出にくくなり、熱中症になりやすくなります。夏でも湯船に浸かったり、朝夕の涼しい時間に軽い運動をしたりするなど、適度に汗をかく習慣をつけましょう。

正しい
水分補給をしよう



水分はこまめにとることが大切です。普段の水分補給は、塩分や糖分を含まないお茶や水にしましょう。大量の汗をかいた時の水分補給は、ミネラルを含むスポーツドリンクを活用しましょう。
※スポーツドリンクの飲みすぎは塩分や糖分のとりすぎにつながり、高血圧や糖尿病など生活習慣病の発症・悪化を招く危険性があります。

ワクチン接種で子宮頸がんを予防！
子宮頸がん予防ワクチンの接種はお済みですか？

子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）の接種を逃した方のための無料での接種（キャッチアップ接種）が、令和7年3月末で終了します。それ以降は、自己負担となります。

母子健康手帳を確認し、接種がお済みでない方は、合計3回の接種完了に約半年かかることから、9月までに1回目の接種をおすすめします。



▼対象者

現在、高島市に住民登録がある平成9年度から平成19年度生まれの女性

▼接種方法

市内医療機関に直接お申し込みください。
※市外で接種を希望する方は、事前に健康推進課までお問い合わせください。