

“健康づくりは自分ごと”

～自立した生活続けるため今できること～

日 時 令和6年11月26日（火）10:00～11:00

講 師 地域包括支援センターハピネス 青木 善美

参加者 11人（男2人 女9人）

内 容 別添資料



健康寿命とは日常生活に制限されることなく生活できることです。

健康寿命と平均寿命の差は男約9歳、女12歳
この差を縮めたいものです。



地域包括支援センターは介護、福祉、健康、医療など、日常生活の悩みを相談する窓口です。
困った時は早めに相談してください。相談内容に応じて必要な支援につながります。



彦根市は平成12年から国に先駆けて在宅介護支援センターを立ち上げました。これが現在の地域包括支援センターです。市内6か所で活動されています。