

八潮市

介護予防手帳

【令和6年度】



©八潮市

氏名

目次

●私の記録	2
●基本チェックリスト	3
●私のプラン	6
●介護予防教室参加記録 体力測定記録	
・上半期	7
・下半期	11
●介護予防を始めましょう	16
・口腔	17
・栄養	19
・認知症	21
・フレイル	23
●情報編	27
●毎日の記録	33
●介護保険法（要約）	46

私の記録

(記入日 年 月 日)

ふりがな			男 ・ 女
氏名			
生年月日	年	月	日
住所			
電話番号	自宅 ()	携帯 ()	
かかりつけ 医療機関			
持病など			

ご家族の連 絡先 (緊急 連絡先)	氏名	電話番号	続柄
		()	
		()	

基本チェックリスト

「基本チェックリスト」とは、運動、口腔、栄養、もの忘れ、うつ症状など、心身の機能で衰えているところがないかチェックするものです。

■「はい」か「いいえ」のチェックをしてみましょう

No.	質問項目	回答（配点）	
		0点	1点
1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
2	日用品の買物をしていますか (外出し、必需品を間違えることなく購入している)	はい	いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか (銀行等に行き、金銭管理を行っている)	はい	いいえ
4	友人の家を訪ねていますか (親戚などではなく、友人)	はい	いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか (電話での相談を含む)	はい	いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
8	15分位続けて歩いていますか (“歩ける”ではなく、歩いていますか)	はい	いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
10	転倒に対する不安は大きいですか (怖いと感じたら「はい」)	いいえ	はい
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
12	身長 cm (m) ・体重 kg BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 例：50kg÷1.65m÷1.65m=18.3	BMIが18.5未満	
		いいえ	はい

記入日 年 月 日

No.	質問項目	回答（配点）	
		0点	1点
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	いいえ	はい
14	お茶や汁物等でむせることがありますか (時々でも)	いいえ	はい
15	口の渴きが気になりますか	いいえ	はい
16	週に1回以上は外出していますか (外出は、買い物や散歩等も含む)	はい	いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	いいえ	はい
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	いいえ	はい
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	いいえ	はい
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	いいえ	はい
23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	いいえ	はい
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	いいえ	はい
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	いいえ	はい

**結果は、次のページ
をご覧ください。**

■基本チェックリストの結果を記録しましょう

(各教室の内容は29ページをご覧ください。)

質問項目	点数	判定	心配な方は参加してきましょう
1～20 (総合)		10点以上	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防教室 ・介護予防体操教室 ・若返るぞ！シニア体操教室 ・俺の体操教室 など
		生活が不活発になっているおそれがあります。 運動器やお口の機能向上、栄養改善等が必要です。	
6～10 (運動機能)		3点以上	<ul style="list-style-type: none"> ・ころばん介護予防教室 など
		足腰が衰えているおそれがあります。 運動器の機能向上が必要です。	
11、12 (栄養)		2点	<ul style="list-style-type: none"> ・おいしく食べよう栄養教室 ・俺の料理教室
		栄養不足が心配されます。 栄養改善が必要です。	
13～15 (口腔機能)		2点以上	<ul style="list-style-type: none"> ・オーラルフレイル予防教室
		お口の機能が衰えているおそれがあります。 お口の機能向上が必要です。	
16、17 (閉じこもり)		1点以上	<ul style="list-style-type: none"> ・八潮いきい体操 ・百歳体操 など
		閉じこもりのおそれがあります。週2～3日は外出しましょう。	
18～20 (もの忘れ)		1点以上	<ul style="list-style-type: none"> ・フレイル予防教室 ・認知症検診(31ページ) など
		脳の機能が衰えているおそれがあります。 いろいろな教室に参加して、脳の活性化を目指しましょう。	
21～25 (うつ)		2点以上	<ul style="list-style-type: none"> ・介護予防体操教室 ・若返るぞ！シニア体操教室 など
		うつのおそれがあります。まずは、かかりつけの先生に相談しましょう。	

私のプラン

■生活などについて目標をたて、1年後に振り返りましょう

作成日
年 月 日

振り返り日
年 月 日

<私の目標>

(例) 体操教室に1年間休まず通う。
毎日の食事で減塩を心がける。

<自己評価>

当てはまるところに○をつけ
ましょう。

■目標は達成できましたか

- ・できた
- ・少しできた
- ・あまりできなかった
- ・できなかった

目標達成のために取り組むこと (例) 毎日30分散歩する。	実行度
	できた ・ まあまあ ・ できなかった

介護予防教室参加記録

■教室参加時に記入しましょう

上半期コース

※いずれかに○をつけてください

●介護予防体操教室

●ころばん介護予防教室

●俺の体操教室

●フレイル予防教室

●若返るぞ！シニア体操教室（会場： ）

	日にち	血圧	脈拍	今日の体調	備考 (体温など)
1	月 日	/		良い・普通・悪い	
2	月 日	/		良い・普通・悪い	
3	月 日	/		良い・普通・悪い	
4	月 日	/		良い・普通・悪い	
5	月 日	/		良い・普通・悪い	
6	月 日	/		良い・普通・悪い	
7	月 日	/		良い・普通・悪い	

	日にち	血圧	脈拍	今日の体調	備考 (体温など)
8	月 日	/		良い・普通・悪い	
9	月 日	/		良い・普通・悪い	
10	月 日	/		良い・普通・悪い	
11	月 日	/		良い・普通・悪い	
12	月 日	/		良い・普通・悪い	
13	月 日	/		良い・普通・悪い	
14	月 日	/		良い・普通・悪い	

～教室の目標～

～教室の振り返り～

体力測定記録

■体力測定の結果を記録しましょう

●初回

測定日 年 月 日

30秒椅子立ち上がり

回

【男性】

年齢	劣っている	やや劣っている	普通	やや優れている	優れている
65～69	～13	14～17	18～21	22～25	26～
70～74	～11	12～15	16～20	21～24	25～
75～79	～10	11～14	15～17	18～21	22～
80～	～9	10～13	14～16	17～19	20～

(回)

通常歩行

秒

【男女共通】

年齢	劣っている	やや劣っている	普通	やや優れている	優れている
65～69	4.1～	4.1～3.8	3.8～3.5	3.5～3.1	～3.1
70～74	4.1～	4.1～3.8	3.8～3.5	3.5～3.3	～3.3
75～79	5～	5～4.1	4.1～3.8	3.8～3.5	～3.5
80～	5.5～	5.5～5	5～4.1	4.1～3.8	～3.8

(秒)

6.2秒以上→転倒リスクが高くなる

●最終回

測定日 年 月 日

30秒椅子立ち上がり

回

【女性】

年齢	劣っている	やや劣っている	普通	やや優れている	優れている
65～69	～11	12～16	17～21	22～26	27～
70～74	～9	10～14	15～19	20～23	24～
75～79	～8	9～12	13～17	21～18	22～
80～	～8	9～12	13～16	17～19	20～

(回)

参考文献：天理大学体育学部体力学研究室

通常歩行

秒

歩行速度の低下でわかること

- 1年間で歩行速度が1秒低下→転倒リスクが1.51倍高まる
- 1年間で歩行速度が0.75秒低下→転倒リスクが高くなる

参考文献：厚生労働省 介護予防マニュアル

要介護高齢者における一年間の転倒予測因子 第50回日本理学療法学会

The Non-linear Relationship between Gait Speed and Falls: The MOBILIZE Boston Study

介護予防教室参加記録

■教室参加時に記入しましょう

下半期コース

※いずれかに○をつけてください

●介護予防体操教室

●ころぼん介護予防教室

●俺の体操教室

●フレイル予防教室

●若返るぞ！シニア体操教室（会場： ）

	日にち	血圧	脈拍	今日の体調	備考 (体温など)
1	月 日	/		良い・普通・悪い	
2	月 日	/		良い・普通・悪い	
3	月 日	/		良い・普通・悪い	
4	月 日	/		良い・普通・悪い	
5	月 日	/		良い・普通・悪い	
6	月 日	/		良い・普通・悪い	
7	月 日	/		良い・普通・悪い	

	日にち	血圧	脈拍	今日の体調	備考 (体温など)
8	月 日	/		良い・普通・悪い	
9	月 日	/		良い・普通・悪い	
10	月 日	/		良い・普通・悪い	
11	月 日	/		良い・普通・悪い	
12	月 日	/		良い・普通・悪い	
13	月 日	/		良い・普通・悪い	
14	月 日	/		良い・普通・悪い	

～教室の目標～

～教室の振り返り～

体力測定記録

■体力測定の結果を記録しましょう

●初回

測定日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

30秒椅子立ち上がり

回

【男性】

年齢	劣っている	やや劣っている	普通	やや優れている	優れている
65～69	～13	14～17	18～21	22～25	26～
70～74	～11	12～15	16～20	21～24	25～
75～79	～10	11～14	15～17	18～21	22～
80～	～9	10～13	14～16	17～19	20～

(回)

通常歩行

秒

【男女共通】

年齢	劣っている	やや劣っている	普通	やや優れている	優れている
65～69	4.1～	4.1～3.8	3.8～3.5	3.5～3.1	～3.1
70～74	4.1～	4.1～3.8	3.8～3.5	3.5～3.3	～3.3
75～79	5～	5～4.1	4.1～3.8	3.8～3.5	～3.5
80～	5.5～	5.5～5	5～4.1	4.1～3.8	～3.8

(秒)

6.2秒以上→転倒リスクが高くなる

下半期コース

●最終回

測定日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

30秒椅子立ち上がり

回

【女性】

年齢	劣っている	やや劣っている	普通	やや優れている	優れている
65～69	～11	12～16	17～21	22～26	27～
70～74	～9	10～14	15～19	20～23	24～
75～79	～8	9～12	13～17	21～18	22～
80～	～8	9～12	13～16	17～19	20～

(回)

参考文献：天理大学体育学部体力学研究室

通常歩行

秒

歩行速度の低下でわかること

- 1年間で歩行速度が1秒低下→転倒リスクが1.51倍高まる
- 1年間で歩行速度が0.75秒低下→転倒リスクが高くなる

参考文献：厚生労働省 介護予防マニュアル

要介護高齢者における一年間の転倒予測因子 第50回日本理学療法学会

The Non-linear Relationship between Gait Speed and Falls: The MOBILIZE Boston Study

介護予防教室参加記録

■介護予防教室に参加した日にちを記録しましょう

●おいしく食べよう栄養教室

1	2	3	4	5	6
/	/	/	/	/	/
7	8	9	10	11	12
/	/	/	/	/	/

●俺の料理教室

1	2
/	/

●オーラルフレイル予防教室

1	2	3	4
/	/	/	/

●介護予防講演会

1	2
/	/



介護予防を始めましょう

■「介護予防」とは

「介護予防」は、介護を必要とする状態を未然に防ぎ、生涯にわたってできるだけ自立していくこと、そして自分らしく生活していくことを目指して行われます。

■知っていますか？介護が必要となる原因

＜要支援、要介護の原因疾患（上位5位）＞

1. 認知症
2. 脳血管疾患(脳卒中)
3. 骨折・転倒
4. 高齢による衰弱
5. 関節疾患

身体機能の低下・生活機能の低下によるものが多く見られます。

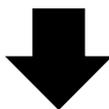


©八潮市

（令和4年国民生活基礎調査）

高齢になるにつれて、体力や気力などは次第に衰えやすくなります。そのまま放っておくと、さらに心身の機能は低下してしまいます。

しかし、運動の継続やバランスの取れた食事、口腔ケアなどを日々の生活の中で心がけることで、これらを予防・改善することができます。



介護予防手帳を活用して、介護予防に取り組み、いつまでもいきいきとした自分らしい暮らしを目指しましょう!

口腔

■お口のケアは、全身の健康に関係します

お口のケアは、虫歯や歯周病を予防するだけではありません。お口の健康は、楽しい食事や楽しい会話をもたらします。お口の健康が保たれていないと、食べる楽しみをもてず、低栄養、体力・免疫力の低下にもつながります。健康で豊かな生活のため、お口のケアを始めましょう。

■噛むことの効果



噛むことは、唾液分泌を促進し消化を促し、また顎の骨や筋肉が動くことで、血液の循環が良くなり、脳細胞の働きが活性化して運動機能が向上し、結果として認知症やうつ予防につながります。また、奥歯でしっかり噛みしめることは転倒予防にもつながります。

ポイント



©八潮市

①お口の中をきれいにする

毎食後、歯磨き、うがいなどで口腔内を清潔に保ちましょう。歯ブラシだけでは落としきれない歯と歯の隙間の汚れは、歯間ブラシなどを使って汚れを落としましょう。

②お口の働き(飲んだり、食べたいするための機能)を高める

<お口の体操>

●パタカラ体操

「パ、タ、カ、ラ」と発音することで、口の周りの筋肉を鍛えます。舌の動きを意識しながら、繰り返しましょう。

「パ」…水や食べ物のこぼれを防ぎます。

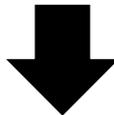
「タ」…食べ物を押しつぶす力を鍛えます。

「カ」、「ラ」…舌を使って食べ物を送り込む力を鍛えます。

他にも、しっかり噛んで食べることや早口言葉もお口の機能の向上のために有効とされています。

③定期健診を受ける

自分では歯を磨けているつもりでも、本当はうまく磨けていないことがあります。また、入れ歯を使用している方は顎の骨格が変わってくるので、定期的に入れ歯を調整する必要があります。



詳しく知りたい方は、こちらも参加してみましょ。う。

・オーラルフレイル予防教室…29ページ

栄養

■栄養バランスのとれた食事を心がけましょう

人のからだは、加齢に伴い、新陳代謝の速度が遅くなり、内臓の機能も低下します。このため、食べ過ぎ（過食）や栄養不足（低栄養）に注意が必要です。

特に肥満は、糖尿病や脳卒中などの生活習慣病のリスクを高めるとともに、膝や腰への負担も大きくなります。また、低栄養は免疫力や抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなります。

栄養状態がよいと、老化の進行を遅らせることができます。



©八潮市

ポイント

や

野菜は多く

し

塩は減らして

お

おやつは少して
体はまめに動か
そう

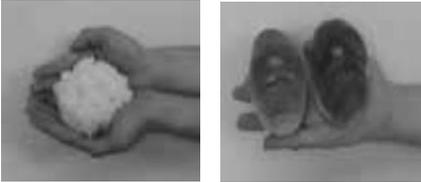
■減塩をして生活習慣病の予防をしましょう

●減塩のコツ

- ・旬の食材で素材の味を味わう。
- ・調味料はスプレーなどを利用し、少量になる工夫をする。
- ・レモンや酢を使う。
- ・煮物などの味付けは食材が煮えてから入れる。
- ・こしょう、カレー粉などのスパイスを使う。
- ・しそ、しょうがなどで味にアクセントをつける。
- ・昆布、煮干、かつお節の旨みを使う。
- ・そば、ラーメンの汁は全部飲まない。
- ・しょうゆは、減塩しょうゆに代えるかだし汁を足す。

■バランスの取れた食事のために～手ばかり健康法～

主食(必ず食べる)



毎食茶碗に軽く1杯～
1杯半

主菜(しっかり食べる)



1食に1皿。手のひらの大きさ。
肉・魚・卵・大豆製品の
4種類をバランスよく。

副菜(たっぷり食べる)



野菜・きのこ・海藻・芋等。
1食にゆでたり、煮たり、
炒めたりした野菜は片手に
軽く山盛り。
生で食べる時は両手に山
盛り。
1日5皿以上(350g)

その他



牛乳はコップ1杯
果物はマルに入る量

気をつけましょう!!

お酒やジュース、お菓子は
適度に

詳しく知りたい方は、こちらも参加してみましよう。

- ・おいしく食べよう栄養教室…29ページ
- ・俺の料理教室…29ページ

認知症

■「認知症」とは

認知症は、病気など様々な原因で、脳の細胞が死んでしまったり、働きが悪くなったために記憶力や判断力に障がいが起こり、日常生活に支障が出ている状態を指します。

■「もの忘れ」と「認知症」は違います

	もの忘れ	認知症
特徴	体験の一部を忘れる。 (例) 食べたものが何だったか忘れている。 目の前の人の名前が思い出せない。	体験の全てを忘れる。 (例) 食べたこと自体を忘れてしまう。 目の前の人が誰だか分からない。

■認知症は、早期診断・治療が大切です

- 治療による改善が期待できます。
原因となる病気を治療することで症状が改善することがあります。
- 進行を遅らせることができます。
早期ほど薬で進行を遅らせることができ、生活習慣病の改善で、進行予防が行えるものもあります。
- 記憶や意識が明確なうちに備えることができます。
病気が理解できるうちに受診し、理解を深めていくことで、生活上の障がいを軽減でき、その後のトラブルを減らすこともできます。

■認知症を予防するために

●生活習慣を見直してみましょう

「生活習慣病」である、高血圧や糖尿病などは、認知症発症の可能性を高めると考えられています。そのため、生活習慣を見直し、生活習慣病を予防することで、認知症の予防にもつながると言われています。

ポイント

①食事

バランスのとれた食事を心がける。
塩分は控えめに。

②運動

ウォーキングや水泳、ジョギング、サイクリングなどの有酸素運動を行う。（週2回程度）

③脳への刺激

新聞を読む、簡単な計算を行うなど脳に刺激を与える活動をする。

④知的行動

趣味を持つ、人と関わる。



©八潮市



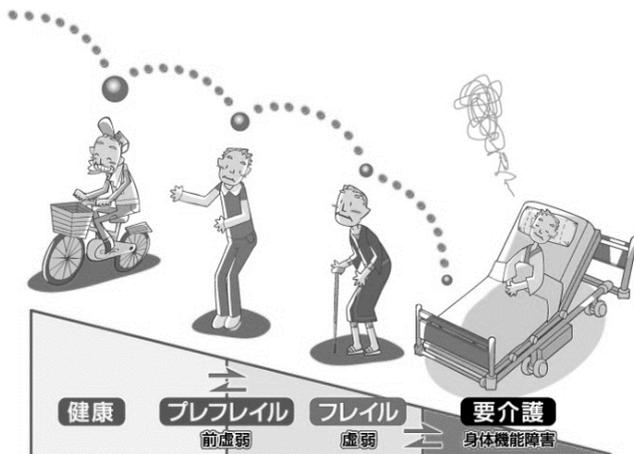
心配な方はこちらも参加してみましょう。

- ・フレイル予防教室…29ページ
- ・介護予防体操教室…29ページ
- ・若返るぞ！シニア体操教室…29ページ
- ・認知症検診…31ページ

フレイル

■「フレイル(虚弱)」とは

フレイルとは、加齢により心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。



出典：東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルは、健康な状態と介護が必要な状態のちょうど真ん中の状態です。

こういう状態を感じている方は要注意・・・

食欲不振・栄養不足



食べる量が減った…
食べ物が飲み込みにくい…

運動不足や活動低下



ほとんど運動をしない…
なんだか疲れやすい…

社会参加の欠如



1人であることが多い…
あまり人と話をしない…

「フレイル」の状態が始まっているかもしれません！？

ポイント



©八潮市

■フレイルを予防・改善するための「3つの柱」

フレイルは、放っておくとどんどん進行してしまいますが、早いうちに予防や対策に取り組みれば、回復が見込めます。

①栄養(食生活・口腔機能)

たんぱく質が不足すると、筋肉量が減ってしまいます。たんぱく質の多い食品(肉や魚、大豆製品など)を積極的にとり、バランスのとれた食事を心がけましょう。

お口の健康は全身の健康につながっています。口腔ケアで歯と舌を健康に保ちましょう。

→17～20ページ

②運動(身体活動)

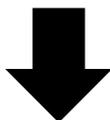
日々の運動の積み重ねが、健康なからだをつくります。ウォーキングや筋力トレーニングなどの運動に毎日コツコツと取り組みましょう。

→25、26ページ

③社会参加

フレイルは、「社会(人)とのつながり」が減っていくことから始まるとされています。また、これにより認知症やうつ病になる可能性も高くなります。心とからだの健康を保つため、趣味やボランティア、地域活動などに参加しましょう。

→27～32ページ



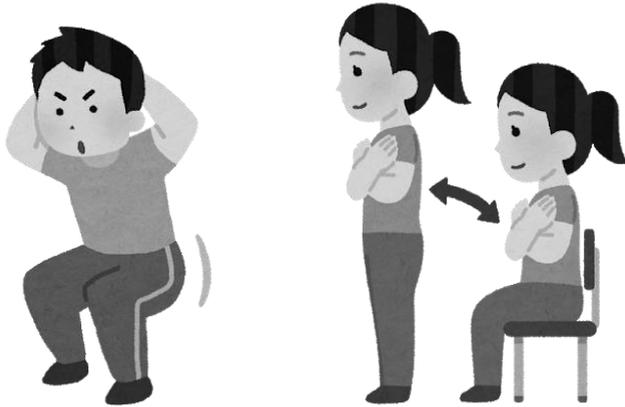
心配な方はこちらも参加してみましよう。

- ・フレイルチェック測定会…32ページ
- ・フレイル予防教室…29ページ

フレイル予防の運動

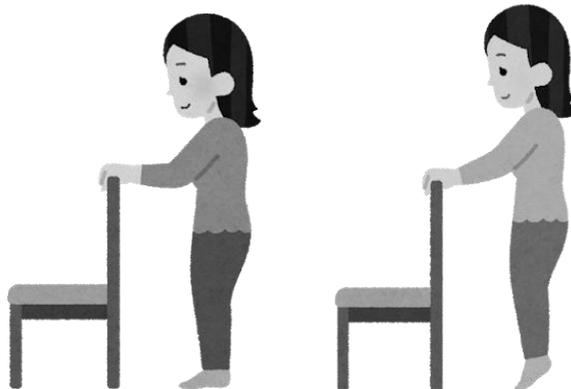
①スクワット

- <効 果> 両足の全体的な筋力強化
<回 数> 5~15回
<注意事項> 足は肩幅に開く。膝を前に出さずお尻を後ろに突き出すようにして行う。難しければ椅子からの立ち座りでも良い。



②踵上げ

- <効 果> 歩行時に必要なふくらはぎの筋力強化
<回 数> 10~20回
<注意事項> 足は肩幅に開く。手すりや壁などに手を添えて行う。膝が曲がらないように注意する。

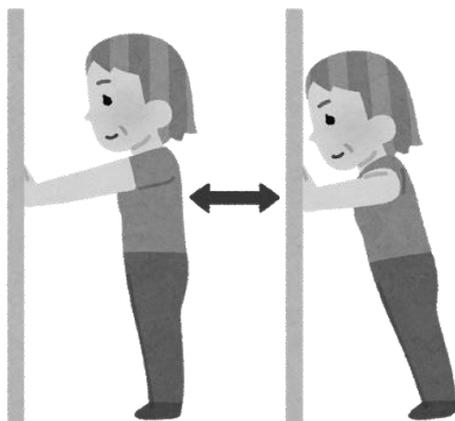


③壁腕立て伏せ

<効 果> 両腕・両肩周りの筋力強化

<回 数> 10~20回

<注意事項> 足は肩幅に開く。わきは締めて行う。壁から離れると負荷量が増える。



④ウォーキング

<目 安> 65歳以上⇒1日7,000歩
(外出で4,000歩 + 家の中で3,000歩)

75歳以上⇒1日5,000歩
(外出で3,000歩 + 家の中で2,000歩)

<注意事項> 速歩きも取り入れながら、正しい姿勢で行う。

⚠ 全体を通しての注意事項 ⚠

○痛みが出た場合は、方法が間違っているか負荷が強すぎる可能性があるので中止してください。

○大きく動かすと負荷が大きくなりますので、調整してください。(やや疲れるくらいが丁度良いです)

情報編

■地域で仲間と活動したい！

<高齢者ふれあいの家>

空き家などを活用して、健康づくり等の趣味活動などを行う、高齢者の交流の場です。

※会場の都合で休止する場合があります。

会場/住所	日時
たんぽぽカフェ 八條2835番地15	毎週火曜日 午後1時～3時 毎週木曜日 午前10時～午後3時
カフェしおどめ 伊勢野257番地 八潮市シルバー人材センター内	毎週月曜日・水曜日 午後1時～4時
パルコカフェ 緑町二丁目25番地19	毎週木曜日 午後1時30分～3時30分
ふれあいの家の茶乃間 中央一丁目5番地13	毎週水曜日・金曜日 午後1時～3時
ふれんど 大曽根452番地5	毎週月曜日・金曜日 午前10時～午後12時
こうゆう 垢17番地	毎週金曜日 午後2時～4時
ポコカフェばぁ～ぼの家 八潮六丁目8番地12	毎週月曜日・木曜日・最終金曜日 午前10時～午後3時30分

※費用1回100円

<ふれあいサロン>

町会や自治会等のお住まいの地域で、参加者と地域の協力者が一緒に話し合って企画し、「ふれあいや交流の場」をつくる、住民の自主的・主体的な地域活動です。

問合せ先：八潮市社会福祉協議会 ☎ 048-995-3636

<八潮いこい体操>

「八潮いこい体操」は、市民が企画・運営し、仲間と楽しみながら健康づくりを行うグループ活動です。

全身の曲げ伸ばしが中心で、無理なくマイペースにできる体操をとおり、「自分たちの手で健康をつくる」ところが大きな魅力です。



●八潮いこい体操実施会場（市内39団体）

八 條	高木公民館	潮 止	下大瀬公民館
	和耕公民館		古新田公民館
	幸之宮西班牙集会所		圀ふれあい会館
	沖通り集会所		若柳公民館
	鶴一公民館		京成南管理棟
	宮田会館（火曜日）		西古西古茜町会館
	宮田会館（木曜日）	八 幡	上馬場公民館
	松ノ木公民館		中馬場公民館
	伊草集会所		大曾根中町公民館
	新町楽集館		大曾根西公民館
	八潮団地集会所		浮塚公民館（木曜日）
	伊草団地集会所		浮塚公民館（日曜日）
	グリーンパーク第三八潮集会室		西袋公民館
潮 止	上二丁目会館	有 志	柳之宮公民館
	下木曾根会館		南後谷集会所
	南川崎公民館		やしお生涯楽習館
	伊勢野公民館		八幡公民館
	上大瀬公民館（昼の部）		中央二丁目高橋道場
	上大瀬公民館（夜の部）		寿楽荘（十四日の会）
			ふれあいの家（たんぼぼカフェ）

令和6年3月31日現在

■介護予防教室に参加したい！

65歳以上の方の健康づくりのため、介護予防事業を行っています。

事業名	内容
介護予防体操教室	専門の指導員による筋力トレーニングやストレッチなど
若返るぞ！シニア体操教室	
ころばん介護予防教室	女性を対象とした骨折予防のための筋力トレーニングや栄養講話など
俺の体操教室	男性を対象とした筋力トレーニングやストレッチなど
フレイル予防教室	専門の指導員によるフレイル予防の体操や認知症予防の脳トレなど
オーラルフレイル予防教室	噛む力や飲み込む力など、口腔機能低下を予防するお口の体操など
おいしく食べよう栄養教室	管理栄養士によるバランスがよく、おいしい食事の実習
俺の料理教室	男性を対象とした管理栄養士によるバランスがよく、おいしい食事の実習

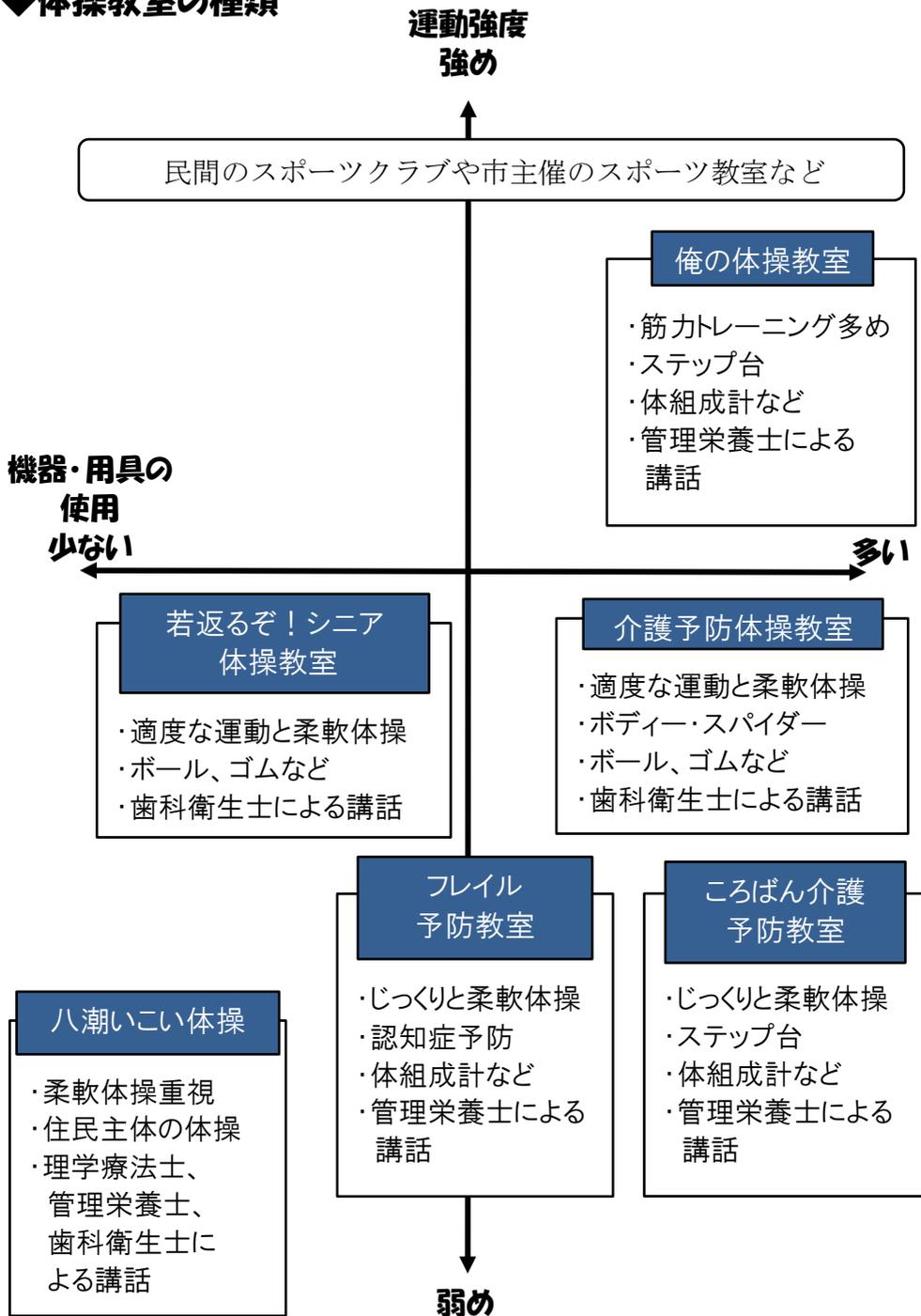
■自分のペースで健康づくり！

<コバトンALK00マイレージ>

スマートフォンアプリを使って、ウォーキングをしたことで貯まるポイントにより、抽選で賞品が当たります。

問合せ先：保健センター ☎ 048-995-3381

◆体操教室の種類



■社会貢献したい！

<介護支援ボランティア>

市内の介護保険施設などでボランティア活動を行って集めた評価ポイントを、年間最大5,000円に換えることができます。

問合せ先：八潮市社会福祉協議会 ☎ 048-995-3636

<シルバー人材センター>

地域の公共団体や民間企業、家庭等から仕事を引き受け、就業機会の提供等を行っています。市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方であれば、どなたでも入会できます。

●こんな仕事をしています

家事の手伝い、植木の手入れ、一般事務・パソコン入力作業、除草、施設や建物の清掃、駐車場の管理など

問合せ先：八潮市シルバー人材センター ☎ 048-995-5817

<ボランティアセンター>

ボランティア活動に関する情報提供や相談業務を行っています。

問合せ先：八潮市社会福祉協議会 ☎ 048-995-3636

■自分の健康状態を知りたい！

<特定健康診査/健康診査> ※1

対象者の方には市より受診券をお送りしています。直接、市内指定医療機関で受診してください。

	特定健康診査	健康診査
対象者	40歳～74歳の国民健康保険被保険者の方	後期高齢者医療被保険者の方
持ち物	受診券、健康保険証、問診票	

<認知症検診> ※2

指定医療機関に備え付けてある「脳の健康度チェック票」に記入し、その内容をもとに医師の診察を受けます。（予約制の場合がありますので、各医療機関へお問い合わせください。）

対象者	八潮市に住所がある ①年度中に60歳になる方 ②年度中に65歳以上になる方
持ち物	健康保険証、お薬手帳

※1、※2共通 実施期間…4月1日～11月30日 受診費用…無料

<フレイルチェック測定会>

フレイルチェックは、東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムで、フレイルの兆候をチェックすることができます
⇒ フレイルとは…23ページ

毎月原則第4火曜日に市内公共施設において、フレイルチェック測定会を開催しています。

また、6月、11月の原則第2火曜日には、リピーター向けのフレイルチェック測定会も開催します。



フレイルチェック測定会では、フレイル予防に関する講座や筋肉量などの詳しい測定を行います。

フレイルサポーター募集！！

フレイルチェック測定会はフレイルサポーターが中心となって開催しています。フレイルサポーターは、一定の研修を受け、地域の健康づくりの担い手として活躍するボランティアです。フレイル予防活動を通して社会参加をすることで、自らの健康寿命を延ばすことにもつなげています。皆さんも楽しく社会参加をしてみませんか？

詳しくは、市ホームページや広報やしおをご確認ください。

毎日の記録

5月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	ウォーキング	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日			31日		

毎日の記録

6月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	体操教室	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日					

毎日の記録

7月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標	
-------	--

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	公園まで散歩	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日			31日		

毎日の記録

8月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	ボランティア参加	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日			31日		

毎日の記録

9月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	友人と交流	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日					

毎日の記録

10月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	お口の体操	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日			31日		

毎日の記録

11月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	自宅でストレッチ	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日					

毎日の記録

12月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	栄養満点の食事	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日			31日		

毎日の記録

1月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	地域活動に参加	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日			31日		

毎日の記録

2月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	家族と食事	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日					
14日					
15日					

毎日の記録

3月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標	
-------	--

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	習い事	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日			31日		

毎日の記録

4月



■自主的に行った介護予防活動を記録しましょう

今月の目標

○：できた △：まあまあ ×：できていない

日付	評価	メモ	日付	評価	メモ
記入例	○	自宅で筋トレ	16日		
1日			17日		
2日			18日		
3日			19日		
4日			20日		
5日			21日		
6日			22日		
7日			23日		
8日			24日		
9日			25日		
10日			26日		
11日			27日		
12日			28日		
13日			29日		
14日			30日		
15日					

メモ

A large rectangular area with a dotted border, intended for taking notes. The area is empty and occupies most of the page below the 'メモ' header.

介護保険法(要約)

第一条 (目的)

人が尊厳を保持し、有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な保健医療サービス・福祉サービスに係る給付を行うため、国民の共同連帯の理念に基づき介護保険制度を設けている。

第二条 (介護保険)

保険給付は要介護状態等の軽減又は悪化の防止、医療との連携に十分配慮して行われなければならない。居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営むことができるように配慮されなければならない。

第四条 (国民の努力及び義務)

加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める。要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションや保健医療サービス・福祉サービスを利用してその有する能力の維持向上に努める。

元気なうちから介護予防
に取り組みましょう!



©八潮市

■高齢期の心配ごと相談は地域包括支援センターへ

「悩み」「疑問」「困ったこと」がありましたら、地域包括支援センターへご相談ください。

<例えばこんな相談>



名称	担当地域
東部地域包括支援センター やしお苑 (南川崎210-1) ☎ 048-998-8895	二丁目、木曽根、南川崎、伊勢野、 八潮一丁目～四丁目・六丁目
西部地域包括支援センター ケアセンター八潮 (鶴ヶ曽根1184-4) ☎ 048-994-5562	小作田、松之木、上馬場、中馬場、 西袋、柳之宮、南後谷、中央一丁目 ～四丁目、八潮七丁目・八丁目、緑 町一丁目・二丁目・四丁目
南部地域包括支援センター 埼玉回生病院 (大原455) ☎ 048-999-7717	大瀬、古新田、圀、大原、大曽根、 浮塚、八潮五丁目、大瀬一丁目～六 丁目、茜町一丁目
北部地域包括支援センター やしお寿苑 (八條294-4) ☎ 048-930-5123	八條、鶴ヶ曽根、伊草、新町、 緑町三丁目・五丁目、伊草一丁目・ 二丁目

■発行

八潮市長寿介護課
八潮市中央1丁目2番地1
☎ 048-996-2836