

人生100年時代到来！

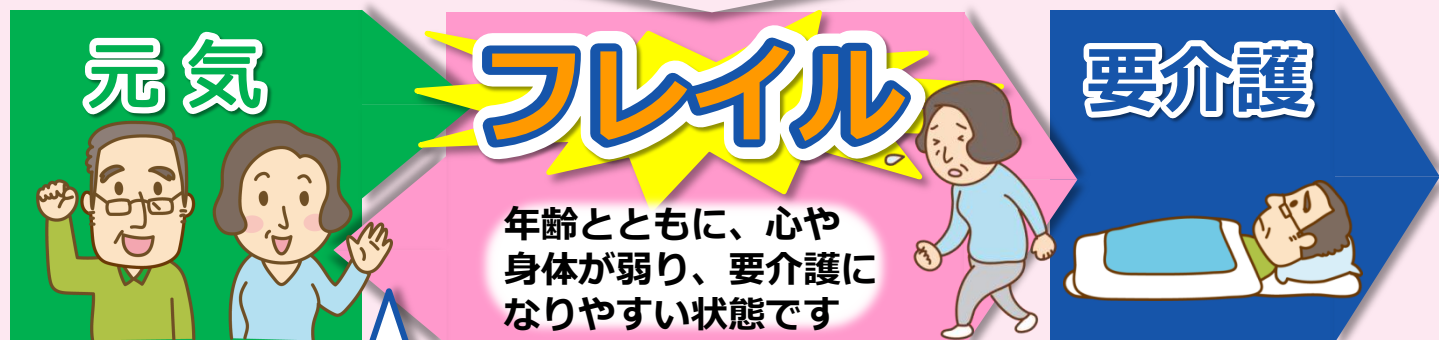
元気の秘訣 **新常識**



最近、こんなことはありませんか？



1つでも当てはまれば要注意！



フレイルから、元気な状態に戻ることができました！
ちょっと歩いて、バランスよく食べて、ボランティアも始めて…



毎日の生活をちょっとだけ変えてみたら、**元気**になったの！

**フレイル予防に
取り組みましょう！**
詳しくは、裏面へ！！



ご自身にあった取り組みをお選びください！

『運動を中心に取り組みながら
元気になりたい』あなたには、



フレイル改善 通所サービス！

週1回90分(月4回)×6か月の
新タイプのデイサービス！
みんなでフレイル改善目指して
取り組みましょう！！



利用者負担 **1回：200円** ※月800円

対象の方 **要支援1・2の方、
生活機能の低下がみられた方（事業対象者に該当した方）**

『外出がおっくうになった』
『生活を振り返りたい』あなたには、



フレイル予防 支援事業！

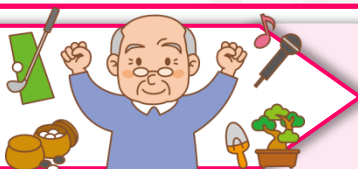
あなたの地域で出張イベント開催！
(※概ね中学校区ごとに年1回程度)
日常生活の振り返りと
フレイル予防の講話を行います！



参加費
0円

申込方法 (あんしんすこやかセンターにご相談のうえ)
運営事業者へ直接お電話ください

『身近な地域で定期的に
取り組みたい』あなたには、



地域拠点型 一般介護予防事業！

おおむね、小学校区に1か所程度設置！
毎週5時間程度、レクリエーションや、給食、
専門職による講話など内容が盛りだくさん！
※一部、3時間程度のところもあります。



費用 **参加費+給食費等(実費)**
※実施場所により異なります

まずは、ご相談ください



お気軽に
お電話
ください！！

詳しくは、お住まいの地域を担当する
あんしんすこやかセンターへ
(神戸市の高齢者の介護相談窓口)

お問合せください。

※各あんしんすこやかセンターの担当地域についてのお問合せは、
神戸市総合コールセンター (Tel: 078-333-3330) へ

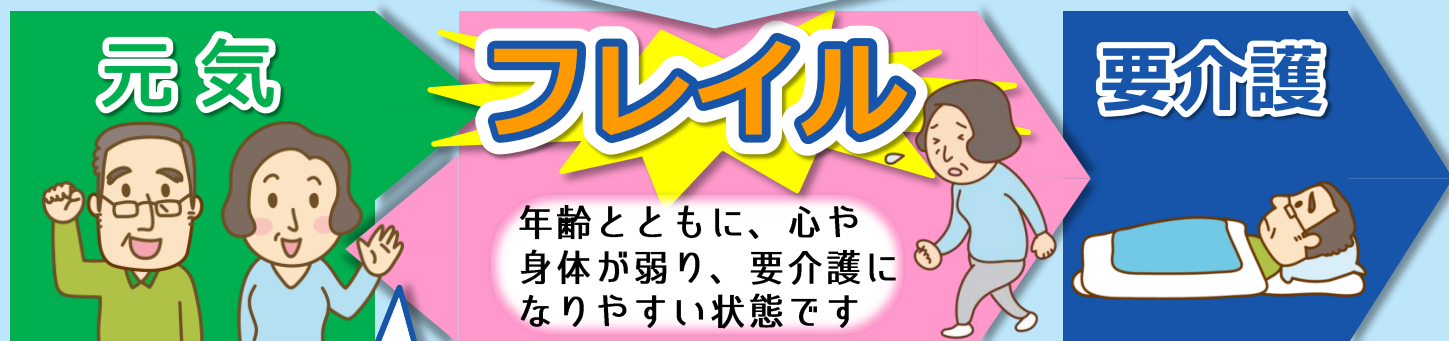


あんしんすこやかセンター

最近、こんなことはありませんか？



1つでも当てはまれば要注意！



フレイルから、元気な状態に戻ることができました！
ちょっと歩いて、バランスよく食べて、ボランティアも始めて…



フレイル予防に 取り組もう！！

フレイルチェック！こころやからだの状態をチェックしませんか？

神戸市内のあらゆる場所で、気軽にこころやからだの状態をチェックして、毎日の生活を振り返っていただくことができます。

薬局で気軽にフレイルチェック

所要時間 約10分
(質問票記入を除く)

市内の約380薬局で、個別にフレイルチェックを受けることができます(要予約)。フレイルチェックの結果は、薬剤師さんと一緒に確認ができます。

対象者 神戸市国保加入者のうち今年度65歳になる方、
前年度にフレイルチェックを受けた今年度66歳になる方

場所 フレイルチェック実施薬局

内容 問診票記入、握力測定、ふくらはぎ周囲長計測、
ガムによる噛む力の計測など
※動きやすい服装・靴でお受けください。



問合せ先 けんしん案内センター (Tel:078-262-1163)

*市民健診会場で特定健診と一緒に受けることもできます。
詳しくは特定健診の申し込み時にお問合せください。

しあわせの村で楽しくフレイルチェック

所要時間
約2時間

フレイルについて講習を受けた“市民サポーター”が行うフレイルチェックです。グループでわいわい楽しく、ご自身のお身体の状態について振り返っていただくことができます。最後はみんなで、結果の確認を行います。

頻度 2か月程度に1回実施

場所 しあわせの村施設内

内容 質問票記入、握力測定、ふくらはぎ周囲長計測、
滑舌(パタカ)測定、手足の筋肉量の計測など
※動きやすい服装・靴でお受けください。
※ストッキングやタイツ等はお控えください。



問合せ先 神戸在宅医療・介護推進財団

※神戸リハビリテーション病院内
(Tel:078-743-8200)

このほか、概ね中学校区ごとに、年1回 **簡易なフレイルチェック**とフレイル予防についての講話などを行うイベント(90分程度)も開催しています。日時、会場など、詳しくは、お住まいの地域のあんしんすこやかセンターにお問い合わせください。



お気軽に
お電話
ください!!

詳しくは、お住まいの地域を担当する
あんしんすこやかセンターへ
(神戸市の高齢者の介護相談窓口)
お問い合わせください。



あんしんすこやかセンター

※各あんしんすこやかセンターの担当地域についてのお問合せは、
神戸市総合コールセンター (Tel:078-333-3330) へ