

からだもこころも地域もお元気BOOK

町田市介護予防・日常生活支援総合事業のご案内



町田市には、市民のみなさんが社会参加し、自分らしく生活できるような取り組みがたくさんあります。介護保険のサービスを利用するだけでなく、運動や趣味に取り組むことや地域で支援の担い手となって活動することが自身の介護予防(※)にもつながります。

町田市介護予防・日常生活支援総合事業の様々なメニューを利用して、仲間と共に身近な地域で介護予防に取り組みましょう！

(※) 介護予防とは、「介護」が必要な状態になることを「予防」すること、介護が必要な状態であっても、心身の状態を出来るだけ悪化しないよう維持・改善することです。



町田市

2026年7月発行

も く じ

■ 町田市介護予防・日常生活支援総合事業	P3
■ 今日から取り組む 介護予防・フレイル予防!	P4～P5
■ あなたにあった取り組みを探しましょう!	P6

一般介護予防事業

■ 町トレ(自主グループ支援)	P7
■ 地域介護予防教室	P8
■ 介護予防普及啓発講座	P8
■ 介護予防サポーター養成講座	P9
■ いきいきポイント制度	P10
■ 介護予防手帳	P10
■ わくわく仲間づくりカレッジ	P11
■ デイ銭湯	P11
■ まちだ互近助クラブ	P12
■ 短期集中型サービス	P13
■ 訪問型サービス	P14
■ 通所型サービス	P15

サービス・活動事業

■ サービス利用の流れ	
■ 新規の方	P16
■ 更新の方(すでに要支援1または2の方)	P17

■ 高齢者支援センター・あんしん相談室の連絡先	P18～P19
-------------------------------	---------



町田市介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)

住み慣れた地域で自分らしく生活をするためには、身近な地域で健康維持をするための活動に取り組むことや、一人ひとりに合った適切なメニューを利用しながら、元気で自立した生活を営むことが重要です。それを実現する仕組みとして総合事業が創設されました。

自分にあった総合事業の様々なメニューを利用して、仲間と共に身近な地域で介護予防に取り組んでみませんか？

一般介護予防事業

介護予防・フレイル予防や健康づくりについて学ぶ教室を開催しています。また、地域住民が運営する介護予防や地域づくりに取り組める場を作ることや、その活動が続けることができるための支援をします。地域でボランティア活動をすることで、介護予防・フレイル予防や健康づくりにつながるような取り組みもすすめています。

サービス・活動事業

要支援認定を受けた方と事業対象者(※)の方が対象です。「訪問型サービス」、「通所型サービス」、「短期集中型サービス」を実施し、利用者のニーズにあったサービスを提供します。サービスの利用にあたっては、お近くの高齢者支援センターにご相談下さい。

※事業対象者…基本チェックリストにより、一定の項目に該当し、生活機能の低下が見られた方

実は…ご自身の介護予防に取り組むことが介護保険法に規定されています！

介護保険法

第一章 第四条 第一項

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、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とともに、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その他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

介護予防は「介護保険法」において国民の努力及び義務と定められています。いつまでも自分らしくいきいきとした生活が送れるよう、ご自分のお体の状態にあった取り組みを探してみましょう。

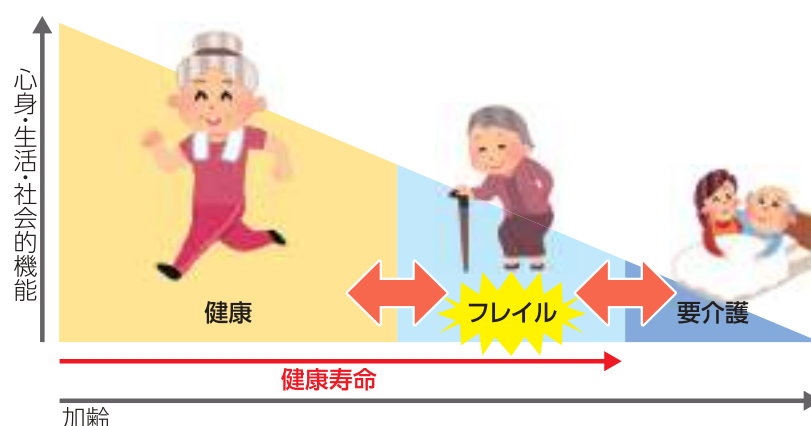
今日から取り組む 介護予防・フレイル予防

介護予防とは

介護予防とは、「介護」が必要な状態になることを「予防」すること、介護が必要な状態であっても、心身の状態を出来るだけ悪化しないように維持・改善することです。一般介護予防事業へ参加してご自身の状態を把握し、必要な取り組みを実践していただくことで、高齢者の方が生涯にわたって自立して自分らしくいきいきと生活していくことをめざしています。

フレイル予防とは

フレイルとは、高齢期に病気や老化などによる影響を受けて、心身の活力（筋力や認知機能など）を含む生活機能が低下し、将来要介護状態となる危険性が高い状態で、健康と要介護状態の間に位置しています。フレイルの状態になったとしても、適切な取り組みを行うことにより健康な状態に戻ることが可能です。



フレイル危険度を

チェック



☐ 半年で2kg以上
体重が減った



☐ 疲れやすくなった
(訳もなく疲れたような
感じがする)



☐ 筋力（握力）が低下した
(ペットボトルのフタを開け
づらくなった)



☐ 青信号で横断歩道を
渡りきれなくなってきた
(歩く速度が遅くなった)



☐ 体を動かすことが減った



1～2つ
当てはまったら

フレイル
予備軍

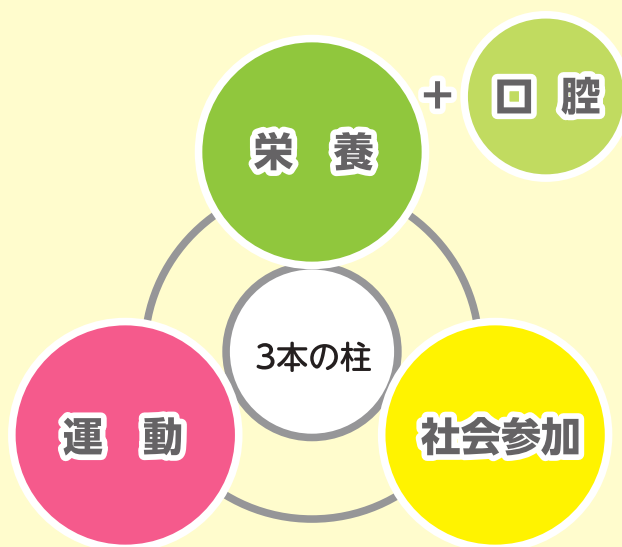
3つ以上
当てはまったら

フレイル
の可能性あり

フレイル予防の取り組み

健康な方はフレイルの状態にならないように注意し、もしフレイルの状態になっても回復のために適切な取り組みを行うことが大切です。

フレイル予防の取り組みは、栄養・運動・社会参加、それに口腔の”3プラス1”の視点が重要な柱となります。「いろいろな食品をバランスよく食べ、よく体を動かし、地域や社会との関わりをもつこと」を日頃から意識していきましょう。



私はフレイルなのかしら？
私におすすめのとりくみは
何かしら？



町田市ホームページ
(フレイル予防)

そんな風に思った方、フレイルのチェックをしてみませんか？

町田市では、「健康寿命を延ばそう！フレイルチェック会」を通じて、自分がフレイル予備軍かどうか判定するイベントやフレイル予防について学べる講座を実施しています。

フレイルについての知識を高めることで、お元氣なうちからフレイル予防に取り組むことができます。

健康寿命を延ばそう！フレイルチェック会

フレイルチェック会では、運動・栄養・口腔・社会参加の面からご自身の状態を確認し、チェックの後には元気を維持したり取り戻すための取り組みについて学べます。

内容：(1)フレイルチェック表(15の質問)によるリスク度の判定

(2)脚機能測定・転倒リスクチェック

(3)ミニ講座

(フレイル全般について及び「運動」「栄養」「口腔」「地域活動」についてフレイル予防に有効な取り組みを紹介します。)

聞こえのチェックも
実施しています

お問合せ：高齢者支援課 042-724-2146

「高齢者支援センター・あんしん相談室」へご相談ください。

町田市内の各地域にある「高齢者支援センター・あんしん相談室」は、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、高齢者の総合的な相談や支援、必要なサービスの調整を行います。(連絡先は、P18～19をご覧ください。)

あなたにあった取り組みを探しましょう!



体を動かしたい! のびのびタイプ

運動で健康づくりがオススメです。

- ・町トレ P7
- ・介護予防手帳 P10
- ・デイ銭湯 P11



仲間と活動したい! いきいきタイプ

地域で仲間づくりがオススメです。

- ・町トレ P7
- ・地域介護予防教室 P8
- ・まちだ互近助クラブ P12



何か学びたい! わくわくタイプ

趣味・教養で介護予防がオススメです。

- ・介護予防普及啓発講座 P8
- ・わくわく仲間づくりカレッジ P11



地域貢献したい! きらきらタイプ

地域貢献で介護予防がオススメです。

- ・介護予防サポーター養成講座 P9
- ・いきいきポイント制度 P10



まずは自身の元気から! こつこつタイプ

短期集中型トレーニングがオススメです。

- ・短期集中型サービス P13

一般介護予防事業

町トレ(町田を元気にするトレーニング)自主グループ支援

町トレとは?

お住いの地域で定期的・継続的に取り組むことができる町田市オリジナルの体操です。体力に自信のない方からお元気な方まで、どなたでも行えるよう工夫されています。週に1回以上、地域で集まって行うことで、心身機能の維持・改善やいきいきと暮らしやすい地域づくりに効果が期待できます。お近くにある町トレ自主グループに参加したい方は高齢者支援センターへお問合せください!

町トレ自主グループを立ち上げたい方へ

地域の自主グループ(参加者が自主的に運営し、誰でも自由に参加できる集まり)の参加者がお互い協力し合いながら、町トレを実施・継続できるよう、様々な支援を行っています。

支援内容(例)

- ・ 町トレ概要説明会の実施
- ・ 体力測定会の実施
- ・ リハビリテーション専門職による指導
- ・ お手本動画の進呈(DVD)、テキスト配付

対象者

以下の要件を満たしたグループ

- ・ 週に1回以上、グループで町トレを実施できる
- ・ 会場や備品の準備ができる
- ・ 新しい参加者を受け入れる



会場

各自主グループが希望する会場

開催回数

支援内容によって回数が異なります。
詳しくはお問合せください。



費用

無料(ただし、会場使用料等がかかる場合は、自主グループの実費負担となります。)

お問合せ

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18~19をご覧ください。)



町田市ホームページ
(町トレ)

地域介護予防教室

内 容

介護予防・フレイル予防の知識や活動について共に学び、体験する中で、仲間づくりに取り組みます。

教室終了後は参加者同士で介護予防・フレイル予防活動を楽しみましょう!

対象者

教室に参加し、趣味活動をはじめてみたい方

会 場

市内の施設 ※詳しくはお問合せください。

開催回数

3回～12回、教室によって異なります。

費 用

教室によって異なります。

お問合せ

お近くの高齢者支援センター（連絡先は、P18～19をご覧ください。）



介護予防普及啓発講座

内 容

町内会・自治会等の皆様の健康づくりにお役立ていただけるように、「健康寿命を延ばそう! フレイルチェック会」「防ごう低栄養! 聞いて納得 栄養の話」「はじめよう! お口のケア」「知りたい! 認知症の話」「目指そう! 元気なからだ作り」の5つの講座をご用意いたしました。講座では専門の講師から口腔ケア・栄養バランス・運動習慣・認知症予防等について学ぶことができます。

対象者

町内会・自治会等の団体、市内在住の方(グループ単位でお申し込みください。)

会 場

各団体でご用意ください。

開催回数

団体単位で年1回まで(希望団体が多い場合は、調整させていただく場合がございます。)

費 用

無料

お問合せ

お近くの高齢者支援センター（連絡先は、P18～19をご覧ください。）



介護予防サポーター養成講座

介護予防サポーターとは？

ご自身の介護予防の知識を深めるとともに、市内の各地域で介護予防の普及啓発を行います。介護予防講座やグループの運営の手伝い、広報紙の発行など、様々な活動を主体的に行います。

内 容

口腔機能、栄養、運動、認知症、閉じこもり等について学べるほか、地域活動を行う際のヒントなども知ることができます。4日間のプログラム全てを修了した方に、介護予防サポーターの修了証をお渡しします。

対象者

町田市在住・在勤・在学で、全4日間の講座に参加することが可能な方(年齢制限なし)

会 場

市内の施設(実施時期によって会場が変わります。)
※詳しくはお問合せください。

開催回数

全4期 (各期4日間の講座を実施。)
※詳しくはお問合せください。

費 用

無料

お問合せ

高齢者支援課 042-724-2146
お近くの高齢者支援センター(連絡先は、P18～19をご覧ください。)



町田市ホームページ
(介護予防サポーター養成講座)

いきいきポイント制度

住み慣れた地域で活躍していただくことにより、健康を維持・増進することを目的としています。市内の福祉施設等でボランティアを行い「ポイント」を貯め、商品券等に交換できます。

ポイント制度の対象者

市内在住の65歳以上の方

ボランティア活動内容

レクリエーション補助・傾聴 等

申込方法

町田ボランティアセンターで行う登録研修会にご参加ください。
(ボランティア登録後にマッチングを行い、ボランティア先を決定しています。)

お問合せ

町田ボランティアセンター 042-725-4465

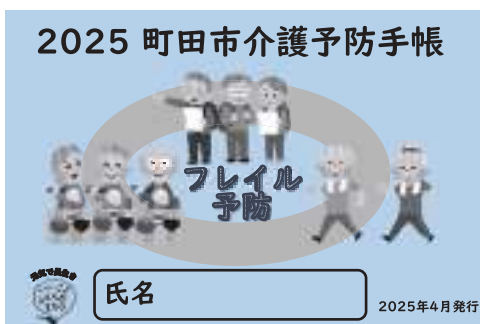


町田市ホームページ
(いきいきポイント制度)

介護予防手帳

介護予防教室などの情報が
まとまった一冊です!

2025 町田市介護予防手帳



自分の「介護予防活動」
を記録できます

対象者

市内在住の方
(介護予防手帳内にある「介護予防活動記録帳」の景品交換は市内在住の65歳以上の方に限ります。)

配付場所

高齢者支援センター、町田市シルバー人材センター、
町田市役所高齢者支援課(市役所1階 112窓口)

お問合せ

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18~19をご覧ください。)
高齢者支援課 042-724-2146



町田市ホームページ
(介護予防手帳)

わくわく仲間づくりカレッジ

内 容

介護予防・仲間づくりに取り組みます。ヨガ教室や俳句講座などの教養講座、市内を散策する里山ウォーキング、料理の基礎等を学ぶ男性料理教室などのグループ活動を行います。

対象者

市内在住の65歳以上の方

開催回数

年複数開催(広報で募集しています。)

費 用

講座により異なります。

お問合せ

(講座の内容について)町田市シルバー人材センター 042-723-2147
(その他)高齢者支援課 042-724-2146



町田市ホームページ
(わくわく仲間づくりカレッジ)

デイ銭湯

内 容

銭湯の空き時間を利用して、介護予防に関する講話や柔らかいボールを使った健康体操を行います。

対象者

市内在住の65歳以上の方

会 場

大蔵湯 (木曽町522)

費 用

300円(入浴料込)

お問合せ

高齢者支援課 042-724-2146
大蔵湯 042-723-5664



町田市ホームページ
(デイ銭湯)

まちだ互近助クラブ

地域の住民が月2～4回、1～2時間程度運営する定期的な「通いの場」です。介護予防を目的とした体操、趣味、交流、食事会などの活動を行います。家から歩いて通えるところで介護予防・健康づくりに取り組みたいと感じられている方におすすめです。
活動にかかる会場借上料や講師謝礼等経費の一部を補助しています。

対象者

体力に自信のない方からお元気な方までどなたでも参加できます。

会 場

地域の住民が活動を行っている市内各所の会場(町内会館、市民センターなど)

開催回数・時間

1ヶ月に2回以上(1回あたり、1時間以上)、活動しています。



申し込み方法

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18～19をご覧ください。)

お問合せ

お近くの高齢者支援センター (連絡先は、P18～19をご覧ください。)



町田市ホームページ
(まちだ互近助クラブ)

★皆さんも地域の活動の担い手となって、ご自身の健康を維持してみませんか？

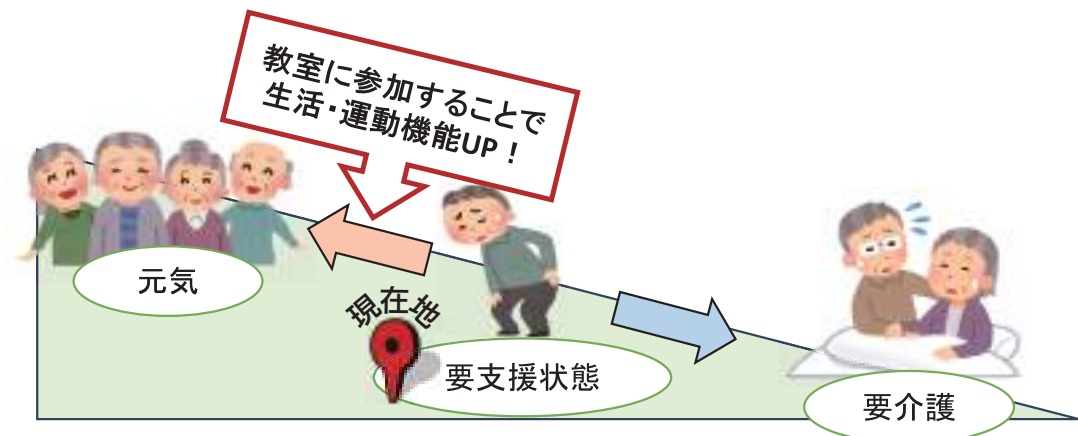
町田市では、「まちだ互近助クラブ」を運営するクラブを募集しています。運営に当たって特別な資格や経験は不要です。運営や活動にかかる経費(会場借り上げ費、光熱水費、講師謝礼)を補助するほか、代表者、参加者に向けた研修を実施することで、皆さんをサポートしています。

市では、皆さんが今までの知識や経験、趣味、特技などを活かして、地域や社会とつながりを持ちながら、生きがいや活力に溢れた生活を営むことができるように支援していきます。

「まちだ互近助クラブ」にご興味のある方は、お近くの高齢者支援センターにお問合せください。

短期集中型サービス

3ヶ月間で、日常生活がもっとラクに！
 これからも自分らしく毎日を楽しまたい！
そんなあなたの自立した生活をサポートする特別プログラム



	自分らしい生活へ「町DAP」	目標に向かって筋力up! 「IADL向上教室」
対象者	要支援1・2または事業対象者の方 3か月間で生活・運動機能の向上をめざし、プログラムに取り組める方	
期 間	3か月間全12回の通所または 訪問プログラム(90分/1回)	3か月間全12回の通所プログラム (90分/1回)
主な内容	面談を中心とした個別プログラムで 運動・栄養・口腔について学び、 生活を整える力を身につけます。	体操中心の筋力トレーニングを グループで行います。
指導者	リハビリテーションの専門職	運動指導の専門職
会 場	市内指定の病院や自宅等	市内指定のふれあい館
送 迎	要相談	利用可
費 用	3,000円(全12回)	

～以下の方は、対象外となります～

進行性の疾患・がん治療中・認知症の方、通所系サービス・訪問リハビリをご利用の方 など

お問い合わせ

お近くの高齢者支援センター（連絡先は、P18～19をご覧ください。）

訪問型サービス

要支援1・2または事業対象者の方が利用できるサービスです。

利用にあたり、ケアマネジャーや保健師等の専門職との相談が必要です。

専門職が利用者の方と相談の上、その方にあったプランを提案し、それに基づきサービスを利用することができます。

利用までの流れについてはP16をご覧ください。

内 容

ご自宅にホームヘルパーなどが訪問し、調理や洗濯などを利用者と共にいき、ご自分でできることが増えるよう支援します。

	国基準型訪問サービス	市基準型訪問サービス
提供者	訪問介護事業者（訪問介護員）	訪問介護事業者等 （訪問介護員・まちいきヘルパー等）
利用する方の目安	○身体介護が必要な方 ○退院直後で状態が変化しやすい等、 専門的サービスが特に必要な方 など	お身体に触れる介助が必要ない方で ○生活援助が必要な方 ○一定の知識を持ったヘルパーによる 専門的な支援が必要な方など
内 容	○本人が行う家事の援助（掃除・洗濯・ 調理など） ○動作の見守り・介助（入浴・整容など）*1	○本人が行う家事の援助（掃除・洗 濯・調理など） ※お身体に触れる介助はできません。
自己負担額の目安 ※負担割合が1割の 場合 ※事業所やサービス 内容により上乗せ があります。	週1回程度 1,308円/月 週2回程度 2,612円/月 週3回程度 4,145円/月	○一体型*2 週1回程度 1,101円/月 週2回程度 2,199円/月 週3回程度 3,490円/月 ○単独型*3 週1回程度 916円/月 週2回程度 1,829円/月 週3回程度 2,902円/月

*1 本人以外のためのことや、日常生活の範囲を超えることはできません

*2 訪問介護事業者により提供されるサービス

*3 訪問介護事業者以外の事業者により提供されるサービス

まちいきヘルパーとして活動しませんか？

内 容

まちいきヘルパーとは、高齢者のご自宅に訪問し、掃除や洗濯等の家事援助を行う従事者のことです。ヘルパーの資格がなくても、介護に関する基本的な知識や技術を学ぶ「入門的研修」(5日間)を受けることで、まちいきヘルパーとしても活動することができます。お体に触れる介助は行いません。未経験者の方にもおすすめです。

対象者

5日間全日程受講可能な方で、研修修了後、町田市内の訪問介護事業所で「まちいきヘルパー」として就労意欲のある方

お問合せ

いきいき総務課 042-724-2916



通所型サービス

要支援1・2または事業対象者の方が利用できるサービスです。

利用にあたり、ケアマネジャーや保健師等の専門職との相談が必要です。

専門職が利用者の方と相談の上、その方にあったプランを提案し、それに基づきサービスを利用することができます。

利用までの流れについてはP16をご覧ください。

内 容

食事・入浴などのサービスや、体操・筋力トレーニングなどを日帰りで行い、運動機能・生活機能を向上させます。

	国基準型通所サービス	市基準型通所サービス
提供者	通所介護事業所（介護職員など）	
利用する方の目安	○専門的な支援が必要な方など ○身体機能や認知機能の低下が見られ、身体介護が必要な方	生活機能・運動機能の低下が見られ、継続的に専門的な支援が必要な方など
内 容	機能訓練・食事・入浴など ※施設によって内容は異なります。	体操・筋力トレーニングなどにより、身体機能の維持・改善を図ります。 ※施設によって内容は異なります。
自己負担額の目安 ※負担割合が1割の場合 ※事業所やサービス内容により上乗せがあります。	○要支援1・事業対象者 週1回程度 1,928円/月 ○要支援2 週1回程度 1,942円/月 ○要支援2・事業対象者 週2回程度 3,882円/月	○一体型*4 ・要支援1・事業対象者 週1回程度 1,638円/月 ・要支援2 週1回程度 1,651円/月 ・事業対象者・要支援2 週2回程度 3,298円/月 ○単独型*5 ・要支援1・事業対象者 週1回程度 1,892円/月 ・要支援2 週1回程度 1,900円/月 ・事業対象者・要支援2 週2回程度 3,454円/月

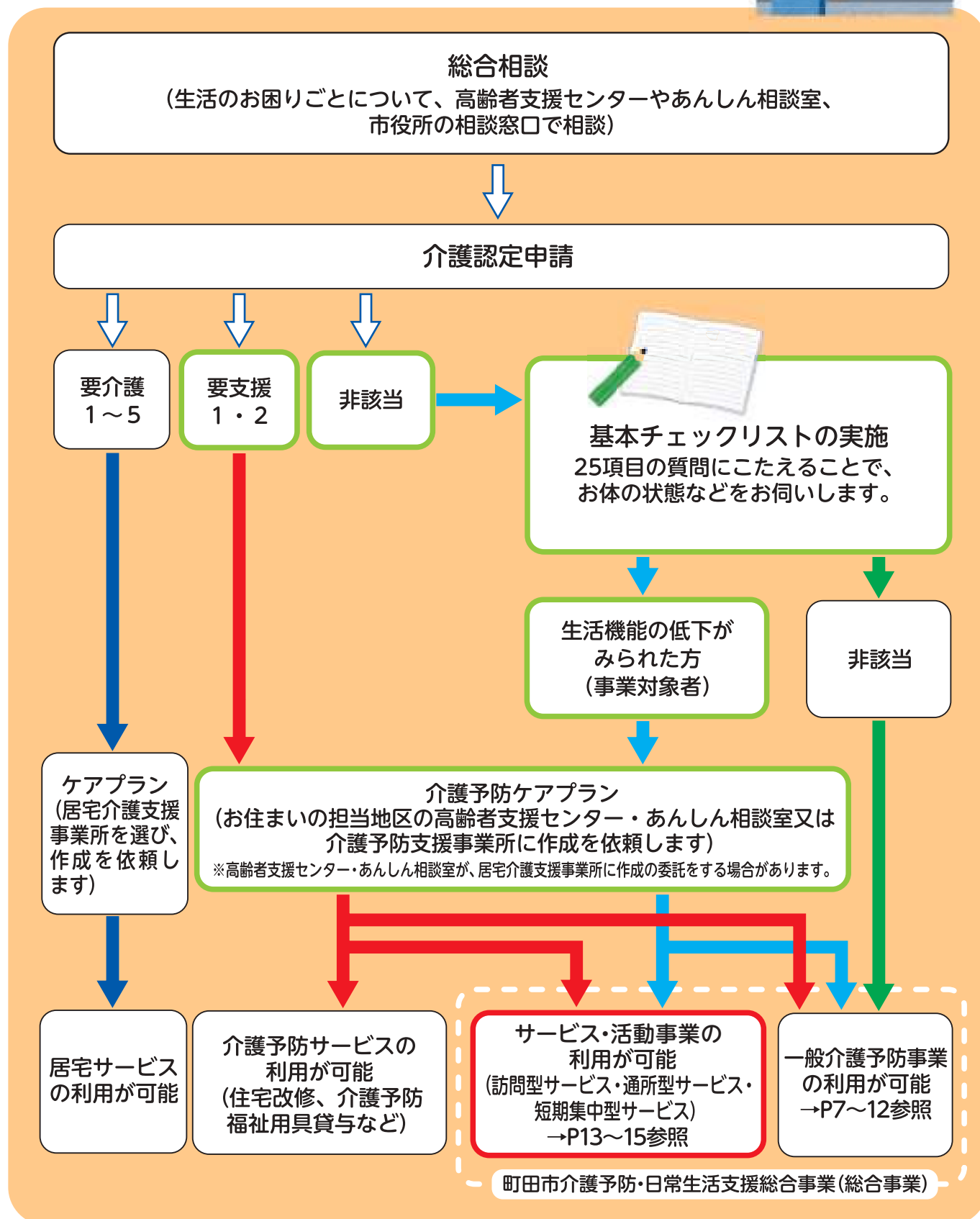
*4 要介護者などと同時に同じ場所で実施されるサービスのこと

*5 市基準型サービスの利用者のみで実施されるサービスのこと



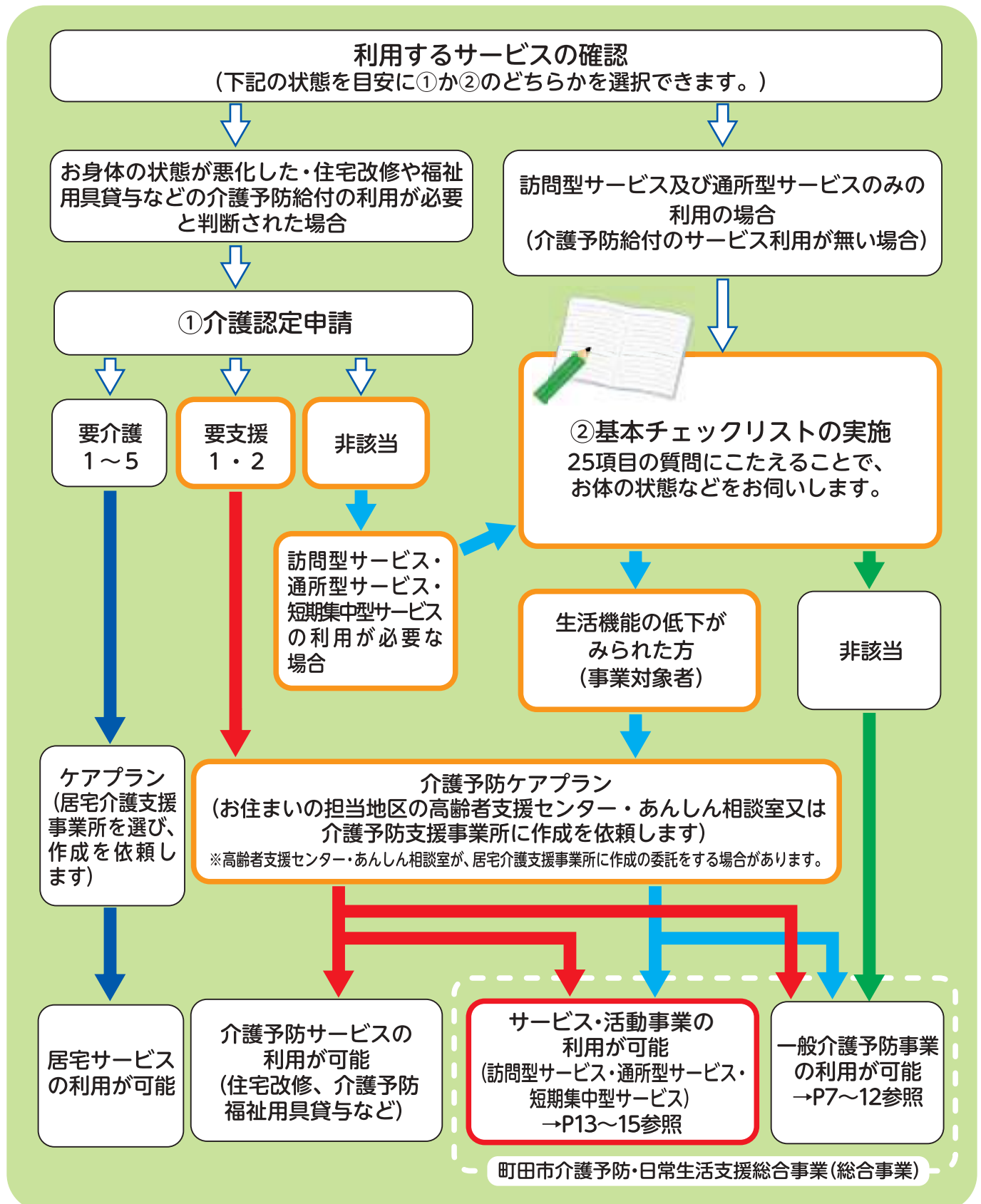
新規でサービスを利用する場合の流れ

お身体の状態などを正確に判断するために、
介護認定申請が必要です。



要支援認定更新時のサービス利用の流れ

利用するサービス内容により、基本チェックリストを実施でき、サービスの利用までの手続きを簡略化します。



サービス利用のご相談、手続きについてはこちらまで

お住まいの地区の高齢者支援センター／あんしん相談室 一覧

	名 称	担当地区	所在地	電話番号
堺・忠生地区	堺第1 高齢者支援センター	相原町	相原町2373-1 (老人保健施設サンシルバー町田内)	042-770-2558
	相原 あんしん相談室		相原町1158-26	042-700-7121
	堺第2 高齢者支援センター	小山町・小山ヶ丘・上小山田町	小山ヶ丘1-2-9 (特別養護老人ホーム美郷内)	042-797-0200
	小山 あんしん相談室		小山町2619	042-794-8751
	忠生第1 高齢者支援センター	囹師町・下小山田町・忠生・矢部町・小山田桜台・常盤町・根岸町・根岸	下小山田町3580 ふれあい桜館1階	042-797-8032
	忠生 あんしん相談室		忠生3-1-34 もりやハイツⅡ101号室	042-792-8888
	忠生第2 高齢者支援センター	山崎町・山崎・木曽町・木曽西・木曽東(都宮木曽森野アパートを除く)・本町田の一部(公社住宅町田木曽)	山崎町2200 山崎団地3-18棟101号	042-792-1105
	木曽 あんしん相談室		木曽東1-34-10 ちひろマンション101	042-794-7901
鶴川地区	鶴川第1 高齢者支援センター	小野路町・野津田町・金井・金井町・金井ヶ丘・大蔵町・薬師台	薬師台3-270-1 (特別養護老人ホーム第二清風園内)	042-736-6927
	大蔵 あんしん相談室		大蔵町806	042-708-8964
	鶴川第2 高齢者支援センター	能ヶ谷・三輪町・三輪緑山・広袴・広袴町・真光寺・真光寺町・鶴川	能ヶ谷3-2-1 (鶴川地域コミュニティ1階)	042-737-7292
	鶴川 あんしん相談室		鶴川6-7-2-103号室	042-718-1223

	名 称	担当地区	所在地	電話番号
町田地区	町田第1 高齢者支援センター	原町田（都営金森1丁目アパートを除く）・中町・森野・旭町・木曽東の一部（都営木曽森野アパート）	森野4-8-39 （特別養護老人ホームコモズ内）	042-728-9215
	原町田 あんしん相談室		原町田4-24-6 せりがや会館1階	042-722-8500
	町田第2 高齢者支援センター	本町田（公社住宅町田木曽を除く）・藤の台・南大谷の一部（公社住宅本町田）	本町田2102-1 （本町田高齢者在宅サービスセンター内）	042-729-0747
	本町田 あんしん相談室		藤の台1 藤の台団地1-50-109	042-860-7870
	町田第3 高齢者支援センター	玉川学園・南大谷（公社住宅本町田を除く）・東玉川学園	玉川学園3-35-1 （玉川学園高齢者在宅サービスセンター内）	042-710-3378
	南大谷 あんしん相談室		南大谷4-7-23	042-851-8421
南地区	南第1 高齢者支援センター	鶴間・小川・つくし野・南つくし野・南町田	南町田5-16-1 （特別養護老人ホーム芙蓉園内）	042-796-2789
	小川 あんしん相談室		小川6-1-11	042-812-2127
	南第2 高齢者支援センター	金森・金森東・南成瀬・成瀬が丘・原町田の一部（都営金森1丁目アパート）	金森東3-18-16 （特別養護老人ホーム合掌苑桂寮内）	042-796-3899
	成瀬が丘 あんしん相談室		成瀬が丘2-23-4 ベルハイツ成瀬1-A号室	042-795-9100
	南第3 高齢者支援センター	成瀬・西成瀬・高ヶ坂・成瀬台	西成瀬2-48-23	042-720-3801
	成瀬台 あんしん相談室		成瀬台3-8-1	042-732-3239





発行日 2026年7月
発行 町田市いきいき生活部高齢者支援課
町田市森野2-2-22
電話 042-724-2146
刊行物番号 26-4
印刷者名 株式会社イコープリント

この冊子は、1,000部作成し、1部あたりの単価は166円です(職員人件費を含みます)。

