

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。

※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！



町田市

2025年 4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

サービス・活動事業

■ 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。

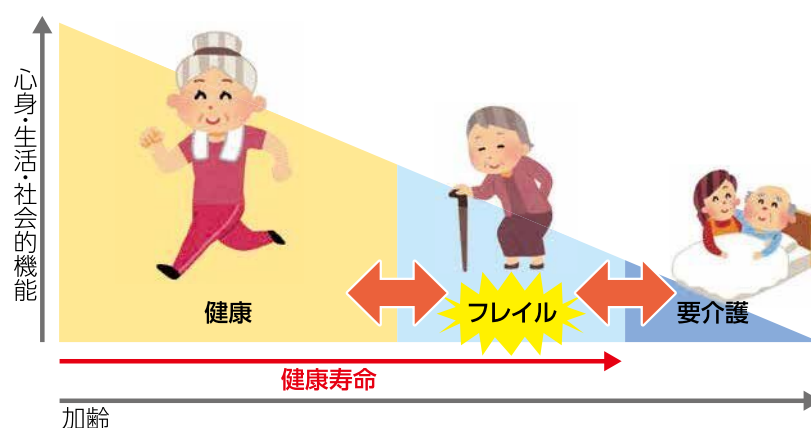
今日から取り組む 介護予防・フレイル予防

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

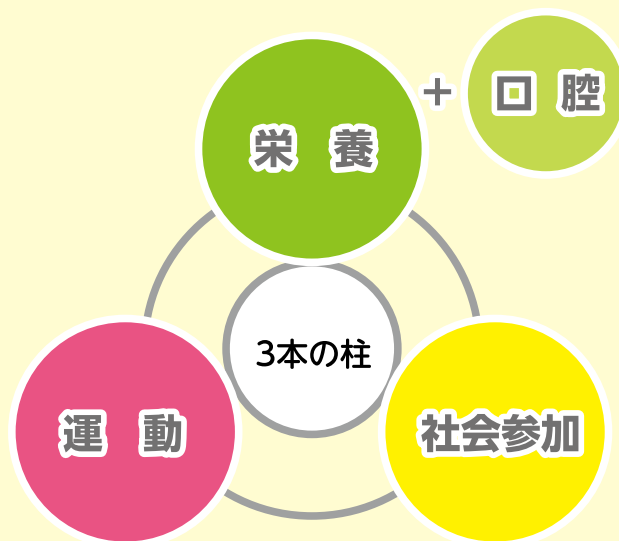
3つ以上
当てはまったら

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、お元気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。

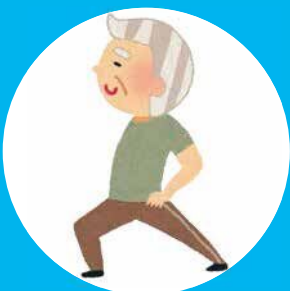
- ・介護予防普及啓発講座 P8
- ・わくわく仲間づくりカレッジ P11



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)