

2025 町田市介護予防手帳



氏名

2025年4月発行

介護保険法

第一章 第四条

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生活を送れるよう、介護予防活動を行いましょう。

毎日の色々な活動(家事や趣味など)自体が、「介護予防」になっています。

高齢者支援課では「自分らしい楽しみのある生活」を 過ごし続けることを応援しています！

「自分らしい」について、考えて、書いてみませんか？

趣味



日課



特技



目標や続けたいこと

目標や続けたいことのために自分ですること

自分にとって、「楽しいこと」「大切にしていること」は意外と毎日の生活の中にあるのかも・・・

書いたことが「実現できる」ように、次ページ以降の「介護予防活動記録帳」をご活用ください♪

介護予防活動記録帳

☆介護予防活動記録帳の目的☆

町田市では、複数人で自主的に介護予防活動に取り組まれている方を応援しています。

介護予防活動を行ったら、介護予防活動記録表にご自身の活動を記録しましょう。

記録(スタンプ)が20回・50回に到達した方には、景品をご用意しています。

記録(スタンプ)が100回に到達した方には、ご希望により賞状をお渡しします。

☆記録ができる活動について☆

おひとりではなく、ご友人などと**複数人**で、**1時間程度**、**自主的に**介護予防活動を行ったものが対象です。

- たとえば・・・
- 町田市高齢者支援課で実施している介護予防教室
 - 高齢者支援センターで実施している介護予防教室
 - ご自身で取り組んだ介護予防活動(体操のサークル、茶話会、ウォーキング会など)

☆記録の仕方について☆

活動日を必ず記入の上、



・グループや団体のスタンプを押す
(どんなスタンプでもOKです)



・スタンプがない場合は、自分で行った活動内容を記入する

【記入例】

1 4/1 	2 4/15 ウォーキングの会
---	------------------------------

☆景品の引換について☆

- 交換期間：2025年4月1日～2026年6月30日（予定） ※交換状況により、早期終了・延長の可能性あり
- 交換窓口：町田市役所高齢者支援課（市庁舎1階 112番窓口）、市内12ヶ所の高齢者支援センター
- 対象：満65歳以上、町田市民の方

※注意とお願い※

なるべく多くの方にお渡しできるよう、景品の交換は、到達回数毎に1回のみとなります。

掲載している景品は一例です。詳しくは、ご交換の際に、交換窓口にてご確認ください。

なお、品切れ等により、内容が変更になる場合がございますのでご了承ください。

景品(例)20回・50回共通

※なくなり次第終了、変更になる可能性があります。

ルーペ



クッションポーチ



トートバッグ



ドリンク蓋オープナー



など...

100回



賞状

介護予防活動記録表

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

20回交換

受付印

※景品は、市内在住の65歳以上の方へのお渡しとなります。

31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60

50 回交換

受付印

※景品は、市内在住の65歳以上の方へのお渡しとなります。

61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90

※景品は、市内在住の**65歳以上**の方へのお渡しとなります。

91	92	93	94	95
96	97	98	99	100
101	102	103	104	105
106	107	108	109	110
111	112	113	114	115
116	117	118	119	120

100回交換

受付印

121回以降の用紙は、市又はセンターにお問い合わせ下さい

※景品は、市内在住の65歳以上の方へのお渡しとなります。

(コラム) 社会と関わりを持ってフレイル予防!

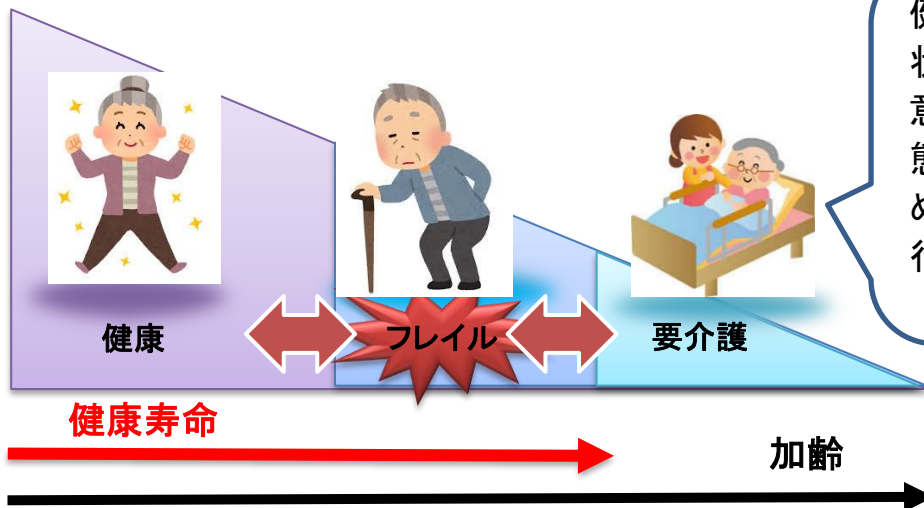


そもそも フレイルとは?

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。

心身・生活・社会的機能



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。



フレイルの予防には、**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。



- ・いろいろな食材を食べ、栄養をしっかりとる
- ・特にたんぱく質をしっかりとる※

※腎臓病などで医師より、たんぱく質の制限を受けている方は、その指示に従ってください



運動

- ・運動を習慣づけ、体力を保つ
- ・筋トレも取り入れる

3本の柱

栄養

+

口腔



- ・かむ力を維持する
- ・歯科口腔の定期的な管理

社会参加



- ・家にこもらず 外に出る
- ・地域で楽しく活動をして、人やまちとつながる

自分らしく 誰かと「一緒に」介護予防・フレイル予防をしてみませんか♪



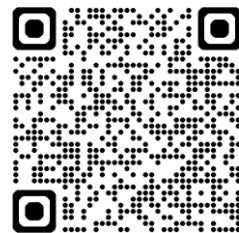
知っていますか？ ヒアリングフレイル

ヒアリングフレイルとは、聞き取る機能の衰え(耳の虚弱)という意味です。聞こえにくさから会話に参加することが困難になると人とのつながりが少なくなり、虚弱な状態や認知症のリスクを高めます。

こんな症状があったら、ヒアリングフレイルかも...

- ☐ 家族にテレビやラジオの音量が大きいと言われる
- ☐ 相手の言ったことを推測で判断することがある
- ☐ 集会や会議など数人の会話でうまく聞き取れない
- ☐ 話し声が大きいと言われる
- ☐ 聞き返すことがよくある
- ☐ 聞こえにくいことがきっかけで外出することが億劫になった
- ☐ 聞こえたふりをしてしまう

！つでもチェックがついたらホームページを確認！



町田市ホームページ



介護予防サポーター養成講座

町田市では、ご自身の介護予防の知識を深めるとともに、
地域で介護予防(※)の普及啓発ができる人材【介護予防サポーター】を養成しています。

～あなたの知識や経験を生かして地域で活動してみませんか？～

※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。また、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。



○2025年度は地域別で4期開催します。

○対象者：市内在住、在勤、在学で4日間とも参加可能な方
(年齢制限なし)

○講座内容：介護予防のポイントについて学びます。
「運動機能」「口腔機能」「うつ病・閉じこもり予防」「栄養改善」
「認知症予防」「地域活動」他

○講座時間：4日間、午前半日(約2時間半)

受講生の募集や詳しい日程は決定次第、ホームページでお知らせします。(右二次元コード参照)
詳しくは、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。



町田市ホームページ

いきいきポイント制度

住み慣れた地域で社会活動等に参加することで、自らの健康を維持しながら、いつまでも元気に暮らせることを目的としています。登録されている介護保険施設等でボランティアをすると、いきいきポイント手帳にポイントをためることができ、翌年度に商品券等(上限5,000円)に交換できます。

活動内容： レクリエーション補助・話相手、傾聴・お茶だし補助・介護予防事業補助、ふれあいサロンの運営活動等(ポイント対象となる活動は市で指定する範囲のみです)

登録・活動の流れ

①登録・研修受講

町田ボランティアセンターで登録申請し、研修を受講後、いきいきポイント手帳を交付します。

※介護保険証をお持ちください。



②ボランティア活動

ボランティア活動後、手帳にスタンプが押されます。



③交換

年度内に貯めていただいたスタンプ数に応じて、翌年度6月から商品券等に交換できます。



活動登録の申請は・・・町田ボランティアセンターへ
☎042-725-4465 町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム4階



町田市ホームページ



老人クラブ



地域の高齢者(60歳以上の方)が、仲間づくりや生きがいづくりを目的として自主的に運営している団体です。
各老人クラブでは、以下のような活動を中心に幅広く活動しています。

- 生きがいを高める活動(囲碁、俳句、手芸等)
- 健康増進のための活動(グラウンドゴルフ、輪投げ、ウォーキング等)
- 社会奉仕活動(道路等の清掃、児童登下校の見守り等)
- 友愛活動(会員同士の相互見守り活動等)



近所に老人クラブがあるのか、どんな活動をしているのか、見学をしてみたいなど、
市内地域の老人クラブに関するさまざまな質問や相談は、町田市老人クラブ連合会へ
☎042-725-4613 町田市森野1-1-15(わくわくプラザ町田内) 3階



町田市ホームページ

ゲートボール

簡単なルールで個人プレーとチームプレーのどちらも楽しめるスポーツです。
町田市では、町田市ゲートボール協会とともに、おおむね60歳以上の方の健康増進・仲間づくりを
目的としてゲートボールの普及啓発活動を行っています。



はじめてみたい・ご興味のある方は、町田市ゲートボール協会(せりがや会館内)へ
☎042-722-2253 (午前10時~午後3時 但し土日月および祝日は休み)



町田市ホームページ

わくわく仲間づくりカレッジ講座

・介護予防・教養講座

ヨガ教室、俳句講座などのコースがあり、仲間づくりと介護予防のための講座です。

・里山ウォーキング

約7kmのウォーキングをしながら、町田の歴史や草花を学びます。

・男性料理教室

仲間と一緒に料理の基本、調理方法、栄養バランスを学ぶ教室です。



町田市ホームページ

テイ銭湯事業

介護予防を目的とした講話やボール体操等を行います。

【実施場所】

・大蔵湯（木曽町522

☎042-723-5664）



町田市ホームページ

フレイルチェック会

フレイルチェック表や測定を通じてご自身のフレイル状態を確認し、フレイル予防や改善のための取組について学びます。

フレイルって
なんだろう？



町田市ホームページ

参加者の募集や詳しい日程は決定次第、ホームページや広報まちだでお知らせします。

お問い合わせは、高齢者支援課 ☎ 042-724-2146 まで

※内容は予定であり、変更となる可能性があります。

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。



町田市ホームページ

自主グループ

体操や茶話会、絵手紙などグループで楽しく活動しています。



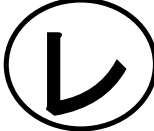
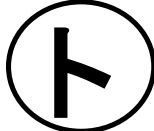
クラブやグループの情報は、
各高齢者支援センターへ
お問合せください。

地域支え合い型ドライバー養成研修

外出に困っている地域や送迎が必要な団体で、ドライバーとして活躍できる方を養成します。
地域で外出や移動にお困りの方の送迎に必要な知識・身体介助・運転技能が学べる3日間の研修です。

参加者の募集や詳しい日程は決定次第、ホームページや広報まちだでお知らせします。
お問い合わせは、高齢者支援課 ☎ 042-724-2146 まで

※内容は予定であり、変更となる可能性があります。



町トレ自主グループ数(累計)

210グループ

突破！

～町田を元気にするトレーニング～

市は、町トレグループを支援します！

支援①**スタート応援講座**

支援②**DVD進呈**

支援③**専門職派遣**



町トレは、お住いの地域で定期的・継続的に介護予防に取り組むための町田市オリジナルの体操です。

体力に自信がある方から少し自信がない方まで、どなたでも行うことができます。

約30分間の体操を週1回続けることで、心身機能の維持・改善に効果が期待できます。

地域の仲間と一緒に「からだもこころも地域も」元気な町田を作りましょう！



町田市ホームページ

自主グループ向け 栄養プログラム

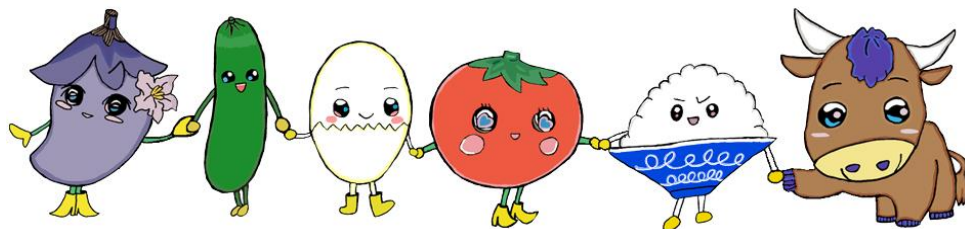
Everyday まいにち

Enjoy たのしく

Eat たべる

Eトレ

～食べて元気になるトレーニング～



Eトレは、『まいにちの食事をたのしくたべながら健康長寿を目指すトレーニング』です。
町田市では、新たな栄養プログラムとして、2023年度から行っています。
毎日食べたい10の食品群について、映像を見ながら、学んでみませんか？

詳しくは、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。

ちょい足しプログラム



普段の自主グループ活動に専門プログラムをちょい足ししてみませんか？

希望する自主グループに専門職・センター職員が学習会を行います。
運動・脳トレ・栄養・口腔の4つのプログラムから自由に選ぶことができます。

お申込みや詳細は、お近くの高齢者支援センターへお問い合わせください。

高齢者支援センター・あんしん相談室のご案内

高齢者支援センターは、介護保険法に基づき設置されている、市内に12ヶ所ある高齢者のための総合相談窓口です。また、高齢者支援センターにつなぐ地域の身近な相談窓口として「あんしん相談室」を各センターの区域に設置しています。高齢者支援センターと同様の相談を受け付けていますのでぜひご活用ください。

こんなことを行っています！

- ・町田市の高齢者福祉サービスの相談、申請代行
- ・介護保険の相談、認定申請受付
- ・認知症の全般的な相談や専門医療機関などの情報提供
- ・日常生活における不安なこと、お困りごとの相談受付
- ・介護予防に関する講座の開催

※相談無料・秘密は厳守いたします※

- ・要支援認定された方・総合事業対象者の方のケアプラン作成
- ・成年後見制度活用の相談や利用支援
- ・高齢者虐待に関する相談受付・対応・防止
- ・一人暮らし高齢者等の見守り支援ネットワークの整備
- ・家族介護者の交流会の開催等
- ・地域づくりのサポート

専門スタッフ(主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師・介護支援専門員等)がご相談に応じます！

【開所時間】月曜日～土曜日 8:30～17:00(日祝休日・12/29～1/3を除く)
※緊急時は上記時間以外でも対応します。

高齢者支援センター開催の介護予防教室のご案内

高齢者支援センターでは地域にお住まいの皆さま向けの各種教室・講座を開催しています。

はじめよう、健康づくり

●介護予防普及啓発講座

運動・口腔・栄養改善・認知症予防・フレイル予防に関するいずれかの講座を実施し、介護予防に興味を持っていただくことを目的とした講座です。

つづけよう、健康づくり

●地域介護予防教室

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く続けましょう！

介護予防・生活支援に関する社会資源冊子と検索システムのご紹介



冊子見本

支援センターごとに、介護予防・生活支援に関する地域の情報冊子を作成しています。

また町田市社会資源検索システム【マチナビ】では、通いの場や介護サービス事業所等を検索できます。

「家の近くにこんなものはないかな？」など、地域の情報をお知りになりたい際にご活用ください。



町田市ホームページ

高齢者支援センター一覧表

お住まいの地域により、担当する高齢者支援センターが異なります。
所在地は各高齢者支援センターへお問い合わせください。

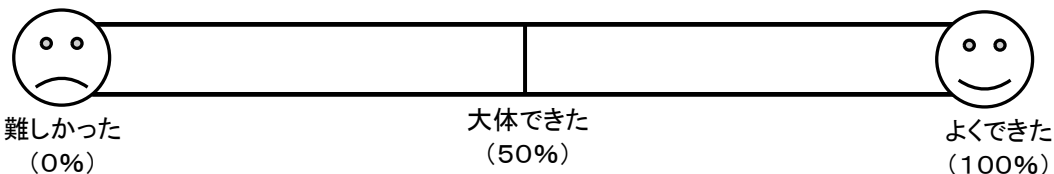
担 当 地 域	支援センター名 あんしん相談室名	電話番号
相原町	堺第1高齢者支援センター 相原あんしん相談室	042-770-2558 042-700-7121
小山町、小山ヶ丘、上小山田町	堺第2高齢者支援センター 小山あんしん相談室	042-797-0200 042-794-8751
下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、 常盤町、根岸町、根岸、図師町	忠生第1高齢者支援センター 忠生あんしん相談室	042-797-8032 042-792-8888
山崎町、山崎、木曽町、木曽西、 木曽東(都営木曽森野アパートを除く)、 本町田の一部(公社住宅町田木曽)	忠生第2高齢者支援センター 木曽あんしん相談室	042-792-1105 042-794-7901
小野路町、野津田町、金井、金井町、 金井ヶ丘、大蔵町、薬師台	鶴川第1高齢者支援センター 大蔵あんしん相談室	042-736-6927 042-708-8964

能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、 真光寺町、真光寺、鶴川	鶴川第2高齢者支援センター 鶴川あんしん相談室	042-737-7292 042-718-1223
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)	町田第1高齢者支援センター 原町田あんしん相談室	042-728-9215 042-722-8500
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)	町田第2高齢者支援センター 本町田あんしん相談室	042-729-0747 042-860-7870
玉川学園、南大谷(公社住宅本町田を除く)、 東玉川学園	町田第3高齢者支援センター 南大谷あんしん相談室	042-710-3378 042-851-8421
南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野	南第1高齢者支援センター 小川あんしん相談室	042-796-2789 042-812-2127
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)	南第2高齢者支援センター 成瀬が丘あんしん相談室	042-796-3899 042-795-9100
成瀬、西成瀬、高ヶ坂、成瀬台	南第3高齢者支援センター 成瀬台あんしん相談室	042-720-3801 042-732-3239

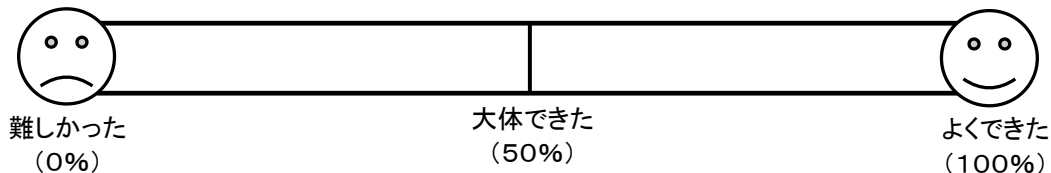
1年を振り返って

1年間を通じて、『自分らしい楽しみのある生活』は実現できましたか？
P.3を参考に、振り返ってみましょう。

目標や
続けたいこと



目標や続けたい
ことのために
自分ですること



介護予防手帳の活動を全体を通して...

～Memo～

体力測定記録票

町トレ効果測定↓ ↓フレイルチェック会

測定項目		町トレ	フレイル	月 日	月 日	月 日	月 日
身長(cm)			●				
体重(kg)			●				
BMI 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)			●				
理想は(50～64歳)20.0以上25.0未満 (65歳以上)21.5以上25.0未満							
血 圧(mmHg)		●	●				
脈 拍(回/分)		●	●				
握 力(kg)	右	●					
	左	●					
タイムアップ&ゴー(秒)	1回目	●					
	2回目						
開眼片足立ち(秒)	右	●	●				
	左						
30秒椅子立ち上がりテスト(回)		●	●				

あなたの地域の高齢者支援センター

高齢者支援センター

(電話番号: — —)

※ご自身で記入しましょう。

発行日: 2025年4月1日

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: 25-4 (庁内印刷)

町田市ホームページ



<主な配布場所>いきいき生活部高齢者支援課、各高齢者支援センター、各あんしん相談室

この冊子は12,000部作成し、1部あたりの単価は112円です。(職員人件費を含みます。)