

健康づくり（介護予防）

1 健康づくり事業（介護予防）の流れ

区内高齢者

①フレイル予防事業判定（P58）を実施 または
②基本チェックリスト（P58～59）を実施

要支援1・2

生活機能の
低下なし

生活機能の
低下あり

おとしより相談
センター

さわやか健康教室
(P60)

さわやか体操リー
ダーによるマシン
トレーニング教室
(P60)

はつらつ健康教室
(P61)

いきいき館の
各種運動教室
(P50)

高齢者通いの場
(P52)

さわやか体操リー
ダーによるゴムバンド教室
(P60)

ゆうゆう講座
(P62)

スポーツ教室
(P63)

訪問健康づくり
(P62)

中央粋なまち
トレーニング(粋トレ)
(P63)

2 フレイル予防事業判定

65歳以上の方（要介護・要支援に認定された方を除く）に健康診査とフレイル予防健診の結果を総合的に判定し、健康状態の維持・向上のための事業参加に活用していただきます。フレイル予防のための健康づくりプログラムに自発的に参加するか、生活機能の低下がみられる場合はおとしより相談センターへ情報を提供し、介護予防プログラムのご案内をします。

問い合わせ先 管理課保健係 ☎3546-5397

3 基本チェックリスト

参加される方の状態にあった健康教室を案内するため、生活をしていくうえで必要な身体などの機能が低下していないかを確認する「基本チェックリスト」を実施します。

チェックした結果、下記の表の「点数と評価」の①にあてはまる場合は生活機能の低下が見られます。①にあてはまらない場合は、生活機能の低下は見られません。

下の注意点をよく読み、さっそく次ページの基本チェックリストでご自身の状態をチェックしてみましょう！

《基本チェックリストの注意点》

- ・チェックする際は、「活動」や「参加」の状況をご本人の主観に基づいて、「はい」、「いいえ」のどちらかに○をつけてください。
- ・注意事項
 - * 【6】 ……………手すりなどを使わずに階段を昇り降りすることができても、習慣的に手すりなどを使っている場合には「いいえ」になります。
 - * 【18】 ……………本人は物忘れがあると思っても、周りの人から指摘されることがない場合は「いいえ」になります。
 - * 【21】～【25】 ……………2週間の状況を回答してください。

質問番号	確認内容	点数と評価
【1】～【5】	日常生活関連動作	① 次のいずれかに該当する方は生活機能が低下しています。 ・【6】～【10】の合計が3点以上 ・【11】～【12】の合計が2点 ・【13】～【15】の合計が2点以上 ・【1】～【20】の合計が10点以上
【6】～【10】	運動器の機能	
【11】～【12】	栄養状態	
【13】～【15】	口腔機能	
【16】～【17】	閉じこもり	② 【16】が「いいえ」の方は「閉じこもり」、【18】～【20】が1点以上の方は「認知機能の低下」、【21】～【25】が2点以上の方は「うつ」について注意する必要がありますので、気になる方はお近くのおとしより相談センターへご相談ください。
【18】～【20】	認知症	
【21】～【25】	うつ	

《基本チェックリスト》

番号	質問項目	○を付けてください	
生活機能全般	1 バスや電車で1人で外出していますか	はい 0点	いいえ 1点
	2 日用品の買物をしていますか	はい 0点	いいえ 1点
	3 預貯金の出し入れをしていますか	はい 0点	いいえ 1点
	4 友人の家を訪ねていますか	はい 0点	いいえ 1点
	5 家族や友人の相談にのっていますか	はい 0点	いいえ 1点
運動機能	6 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい 0点	いいえ 1点
	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 0点	いいえ 1点
	8 15分位続けて歩いていますか	はい 0点	いいえ 1点
	9 この1年間に転んだことがありますか	はい 1点	いいえ 0点
	10 転倒に対する不安は大きいですか	はい 1点	いいえ 0点
栄養状態	11 6ヶ月で2～3kg以上の体重減少はありましたか	はい 1点	いいえ 0点
	12 BMIが18.5未満ですか BMIとは：体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい 1点	いいえ 0点
口腔機能	13 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい 1点	いいえ 0点
	14 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい 1点	いいえ 0点
	15 口の渇きが気になりますか	はい 1点	いいえ 0点
閉じこもり	16 週に1回以上は外出していますか	はい 0点	いいえ 1点
	17 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい 1点	いいえ 0点
認知症	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いわれますか	はい 1点	いいえ 0点
	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 0点	いいえ 1点
	20 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい 1点	いいえ 0点
うつ	21 (ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい 1点	いいえ 0点
	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	はい 1点	いいえ 0点
	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	はい 1点	いいえ 0点
	24 (ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	はい 1点	いいえ 0点
	25 (ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい 1点	いいえ 0点

☆結果を記入しましょう☆

- ・【6】～【10】の合計 _____ 点……3点以上は
- ・【11】～【12】の合計 _____ 点……2点は
- ・【13】～【15】の合計 _____ 点……2点以上は
- ・【1】～【20】の合計 _____ 点……10点以上は

いずれかに該当する方は生活機能の低下が認められます。

それ以外の方は今のところ、生活機能の低下は認められません。この結果をもとに、次ページからの各種健康づくり事業に参加しましょう。

4 さわやか健康教室

高齢者向けのマシントレーニングを中心に、自宅でできる体操や栄養・口腔機能改善のためのミニ講習会を区内施設で実施する週1回の教室で、3カ月間受講後、希望する場合は続けて3カ月間受講できます。

- 利用できる方** 区内在住で生活機能が低下していない60歳以上の方
(※過去に本教室に参加されている場合はお申し込みできません。)
- 利用方法** 3カ月ごとに「区のおしらせ」で受講生を募集します。
- 参加費** 無料
- 定員** 各コース12名
- 会場** いきいき桜川(桜川敬老館)、浜町高齢者トレーニングルーム、ケアプラザあいおい

問い合わせ先 高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎3546-5334

5 さわやか体操リーダーなどによる体操教室

区では高齢者が身近な場所で継続して健康づくりに取り組むことができるよう、区民ボランティア「さわやか体操リーダー」や「元気応援サポーター」を育成し、地域における健康づくりの支援を行っています。

◆マシントレーニング教室

さわやか健康教室修了者向けに、さわやか体操リーダーによる、高齢者向けマシントレーニングを中心に実施する教室です。さわやか健康教室修了者宛てに申し込み方法をお知らせします。

◆ゴムバンド教室

さわやか体操リーダーによる、ゴムバンドを使った運動を中心に実施する教室です。

- 利用できる方** 区内在住の60歳以上の方
- 利用方法** 当日窓口でお申し込みください。
- 参加費** 無料
- 定員** 15名
- 会場** 各いきいき館(敬老館)

◆体操サークル

さわやか体操リーダーによる、ストレッチやゴムバンドなどを使った軽い運動を中心に実施する教室をいきいき桜川(桜川敬老館)にて実施しています。

◆出張体操教室

高齢者クラブなどの活動の場に、さわやか体操リーダーや元気応援サポーターが出張して、筋力トレーニングやストレッチ、脳トレーニングなどを一緒に行います。

出張体操教室の申し込みなど詳しくはお問い合わせください。

問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎3546-5334

6 はつらつ健康教室

自宅でもできる体操を中心に栄養・口腔機能改善のためのミニ講習会などを区内施設で実施する週1回の教室で（一部マシントレーニングを含む）、原則3カ月単位の受講で最長6カ月受講できます。

- 利用できる方** 区内在住で生活機能が低下しているおおむね65歳以上の方（要介護1～5の方を除きます）（※年間1回限りとなります）。
- 参加費** 無料
- 定員** 各コース15名
- 会場** いきいき桜川（桜川敬老館）、浜町高齢者トレーニングルーム、ケアプラザあいおい、マイホームはるみ

日時など詳しくはお問い合わせください。

出前「はつらつ健康教室」体験講座

おとしより相談センターが地域に出張してはつらつ健康教室のプログラムの一部を体験していただく体験講座を開催します。

問い合わせ先

京橋おとしより相談センター	☎3545-1107
日本橋おとしより相談センター	☎3665-3547
人形町おとしより相談センター	☎5847-5580
月島おとしより相談センター	☎3531-1005
勝どきおとしより相談センター	☎6228-2205

7 訪問健康づくり

健康教室に通うことが困難と思われる方には保健師が居宅を訪問し、生活機能向上に必要な指導・助言を行います。

- 利用できる方** 要介護・要支援認定を受けておらず、生活機能が低下しているおおむね65歳以上の方のうち、健康教室に通うことが困難と思われる方
- 費用負担** 無料

問い合わせ先 高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎3546-5334

8 ゆうゆう講座

コーラスやレクリエーションなど、楽しみながら自然と健康づくりにつながる1回完結型の講座を社会教育会館で実施します。その回の講座に関するサークルなどのご紹介も行います。詳しい講座の一覧は、「区のおしらせ」または区のホームページをご覧ください。

- 利用できる方** 区内在住で生活機能が低下していない60歳以上の方
- 利用方法** 社会教育会館の窓口または電話にてお申し込みください。
- 参加費** 無料
- 会場** 築地社会教育会館、日本橋社会教育会館、月島社会教育会館

問い合わせ先 高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎3546-5334
築地社会教育会館 ☎3542-4801
日本橋社会教育会館 ☎3669-2102
月島社会教育会館 ☎3531-6367

「～健康寿命を延ばしましょう～今すぐ実践！お役立ちガイドブック」をご活用ください。

いつまでもいきいきと生活していただけるよう、区内で健康づくりに取り組める施設や事業をまとめたガイドブックです。

区役所4階高齢者福祉課、お近くのおとしより相談センター、各出張所で配布していますので、ぜひ手に取ってご活用ください。

ガイドブックについてのお問い合わせは
高齢者福祉課高齢者活動支援係
☎3546-5334



9 中央粋なまちトレーニング（粋トレ）

多くの高齢者が身近な場所で健康づくりに取り組めるよう、転倒予防や認知機能の向上などの効果が見込まれる介護予防プログラム「中央粋なまちトレーニング（略称「粋トレ）」」を普及しています。

◆体操の内容

	体操の名称	体操の内容
1	ウォーミングアップ	最初に体をほぐす体操です
2	基本の体操	「粋トレ」の基本となる体操です
3	ボール体操	新聞紙とレジ袋で作るボールを使って行う体操です
4	タオル体操	タオルを使って行う体操です
5	マット体操	床やマットに座ったり、仰向けになって行う体操です
6	ペア体操	2人組になり椅子に座って行う体操です
7	クールダウン	最後に呼吸を整える体操です

◎7種類の体操はそれぞれ約3分間ですので、行う時の体調や、時間などに応じて、様々な組み合わせで行うことができます。

◎「基本の体操」「ボール体操」「タオル体操」「マット体操」「ペア体操」は、中央区音頭「これがお江戸の盆ダンス」をアレンジした曲に合わせた体操です。

粋トレはいいき館や高齢者通いの場など、区内の様々な場所で行われています。また、粋トレの動画は区のホームページからご覧いただけます。地域の集まりなどで取り組みたいという場合には、DVDもしくはCDをお渡していますので、ご希望の方はお問い合わせください。

問い合わせ先

高齢者福祉課高齢者活動支援係 ☎3546-5334

10 スポーツ教室

◆スポーツ教室のご案内

50歳以上の方を対象に、太極拳・ニュースポーツ・水中エクササイズの教室を実施しています。

各教室の詳細については「区のおしらせ」をご覧ください。

事業名	対象・定員	日程・時間	会場	区のおしらせ	内容
シニア太極拳教室（通年教室）	50歳以上	原則 4月～3月 18:30～20:30 第2・4火曜（祝日を除く）	シニアセンターホール	3月	緩やかな動きと呼吸法で心身の健康づくりができます。ぜひ参加してください。
シニアニュースポーツ教室（通年教室）	50歳以上	原則 4月～3月 18:30～20:30 毎週木曜（年末年始を除く）	シニアセンターホール	3月	ラケットテニス、ソフトバレーボールなどゲーム感覚で健康的な体と仲間づくりができます。

事業名	対象・定員	日程・時間	会場	区のおしらせ	内容
シニア 水中エクササイズ教室 (1)	50歳以上 50人	原則 4月～6月 10:30～12:30 毎週土曜(祝日を除く)	日本橋小学校 温水プール	3月	リズムに合わせて水の中で楽しく全身を動かすなど、水中運動で健康の維持増進を図ります。 ※学校行事の都合により、日程が変更となる場合があります。
シニア 水中エクササイズ教室 (2)	50歳以上 50人	原則 9月～11月 10:30～12:30 毎週土曜(祝日を除く)	日本橋小学校 温水プール	7月	
シニア 水中エクササイズ教室 (3)	50歳以上 50人	原則 1月～3月 10:30～12:30 毎週土曜(祝日を除く)	日本橋小学校 温水プール	11月	

問い合わせ先

太極拳・ニュースポーツ教室については
→中央区体育協会事務局 ☎3546-5729
(中央区築地1-1-1 中央区役所内)

水中エクササイズ教室については
→スポーツ課スポーツ事業係 ☎3546-5531

◆スポーツ教室以外の運動できる場のご案内

種 目	日程・時間	会 場
ニュースポーツ(ソフトバレーボール、ラケットテニス)	毎週火曜日 18:30～21:00	日本橋小学校
ニュースポーツ(ソフトバレーボール、ラケットテニス)	毎週金曜日 18:30～21:00	月島第三小学校
健康トレーニング	毎週水曜日 18:30～21:00	有馬小学校
卓 球	毎週木曜日 18:30～21:00	京華スクエア

※いずれの会場にも担当指導員がおり、指導します。※予約なしで参加できます。

問い合わせ先

スポーツ課スポーツ事業係 ☎3546-5531

種 目	日程・時間	会 場
卓 球	毎週土曜日 16:00～18:00	佃島小学校クラブハウス

※担当指導員が指導します。
※予約なしで参加できます。

問い合わせ先

スポーツ課体育施設係 ☎3546-5529

◆トレーニング教室（総合スポーツセンター）

高齢者が継続的に運動機能向上をめざしたトレーニングを行えるよう、トレーニング教室を実施しています。

トレーニング教室「てんとうむし」	
日時	①毎週火曜日 午前10時～午前11時 ②毎週水曜日 午後1時～午後2時 ※祝日・年末年始を除く
場所	総合スポーツセンター1階トレーニングルーム室内、ストレッチゾーン
対象者	要介護・要支援認定を受けていない方
定員	各時間帯15名程度
料金	区内在住65歳以上の方は無料 それ以外の方は、トレーニング利用券を購入
内容	イスに座って行う運動を中心に、転倒予防のための運動を行っています。運動内容は、ご自身の体重やゴムのチューブ、バランスボールなどを負荷にします。
参加方法	各時間帯の15分前までに1階トレーニングルーム前にお越しください。

問い合わせ先

中央区立総合スポーツセンター内トレーニングルーム ☎3666-1501
(日本橋浜町2-59-1)

11 使用料などが免除になるスポーツ施設など

区立スポーツ施設などにおける以下の施設使用料および利用者負担金を免除します。

※利用する場合は「中央区立スポーツ施設等高齢者無料利用証」の提示が必要です。

無料利用証は、各施設で発行しています（住所、生年月日が確認できるものをご用意ください）。

●対象となる方 区内在住の65歳以上の方

●施設

施設名	設備	問い合わせ先
総合スポーツセンター	温水プール トレーニングルーム ゴルフ練習場 卓球など個人利用種目	所在地:日本橋浜町2-59-1 (浜町公園内) ☎3666-1501
月島スポーツプラザ	温水プール	所在地:月島1-9-2 ☎3534-5883
中央小学校	温水プール	所在地:湊1-4-1 ☎3206-0035
日本橋小学校	温水プール	所在地:日本橋人形町1-1-17 ☎3668-2378
月島第三小学校	温水プール	所在地:晴海1-4-1 ☎3531-7860
築地社会教育会館	トレーニング室・卓球室	所在地:築地4-15-1 ☎3542-4801