

健康づくりのきっかけにいかがですか？

# 訪問健康づくりのご案内

健康教室に通うことが困難な方や、教室に通う為のきっかけづくりを探されている方に、保健師がご自宅を訪問させていただき、一緒に健康づくりを行います。

## 訪問内容(例)



自分で取り組める体操を一緒にを行います。

健康相談も行います。



口の周りの筋力低下を予防する『口腔体操』を一緒にを行います。



体調や普段の食事を振り返って、栄養バランスなどを一緒に考えます。

## 対象

健康教室に通うことが困難なおおむね65歳以上で、  
要支援・要介護認定を受けていない区民の方  
(例:教室形式が苦手、介護などで教室に参加できない等)

料金は無料

## 期間

3ヵ月(月1~2回:延長希望あれば最長6ヵ月まで)

※日程はご相談の上決定します。

## 訪問までの流れ

①電話によるお申込み受付  
(下記)

(※治療優先等、体調によっては、  
申込み受付できない場合があります。)

②保健師がご自宅に訪問し、  
申込書類等を作成

健康状態の確認と事業内容をご説明  
の上、書類を作成します。

③訪問開始

## お申込み・お問い合わせ先

中央区役所 高齢者福祉課高齢者活動支援係 03-3546-5334