

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

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)



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。

健康相談も行います。

自分で取り組める体操を一緒にを行います。



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、教室に通う為のきっかけを探している等)

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。

料金は無料

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 介護保険課高齢者健康支援係 03-6278-8094