

もとの自分らしい暮らしを取り戻そう

短期集中型健康プログラム

参加者募集のおしらせ

このような方におすすめです！

最近、できなくなったこと、あきらめてしまったことはありませんか？



趣味や外出を
また楽しみたい！



外出が
おっくう...

体力がなくて
買い物やごみ出しが
大変になってきた...



どのようなプログラム？

●専門職が支援します

理学療法士、作業療法士、介護予防運動指導員、機能訓練指導員などの専門職が、あなたの体と心、生活の状態に合わせ、日常生活の過ごし方や工夫を一緒に考えます。

面談を中心とした通所プログラムです。マンツーマン型と少人数型があります。

●セルフマネジメント力（自分の健康を管理する能力）がアップします

運動だけでなく、栄養状態や口腔機能のチェックも盛り込んだ、介護予防の総合的なプログラムです。健康で自分らしい生活を取り戻し、その習慣を維持していけるように、ご自身の生活に合わせたアドバイスをします。

ご利用の流れ

●担当の高齢者あんしんセンターでご利用の相談・申込



●事前訪問（ご自宅に伺い、今の状態を確認し、3か月後の目標を考えます）

●通所プログラム 3 か月間（週 1 回 90 分 全 12 回）

①面談

プログラムの担当者と自宅での様子や体調を話し、取り組みの確認や次へのアドバイスをします。

②プログラム

専門職による運動、口腔、栄養などのプログラム。

・少人数型では、参加者で一緒に行うものがあります。



●終了時の振り返り

参加者 1 人 1 人について、参加者とスタッフで 3 か月間の取り組みを振り返ります。

マンツーマン型： 12 回の通所プログラム終了後

少人数型： プログラム 10 回目～12 回目のいずれか



対象者

事業対象者 または 要支援 1、2の方

※以下のサービスを利用中の方は対象外です

- 介護保険による通所サービスを利用中の方
- 介護保険による訪問サービスのうち、リハビリ専門職の訪問を利用中の方
- 医療保険によるリハビリテーションを利用中の方
- 施設等にて機能訓練が含まれるサービスを利用の方
- 指定難病、悪性新生物、認知症または MCI と診断されている方（主治医の判断による）



事業対象者とは

「笑顔で長生き調査」で、基準に 1 つでも当てはまる場合は、「事業対象者」です。該当する場合、要介護認定の申請をしなくてもこの事業を利用できます。

笑顔で長生き調査

65 歳以上の方を対象にした、心身の状態を確認することができるチェックリストです。

No	質問項目	回答(いずれかに○)	対策	基準	該当
1	バスや電車で 1 人で外出していますか	0 はい 1 いいえ	1 暮らし	総合 (No.1~20) で 10 点以上	
2	日用品の買い物をしていますか	0 はい 1 いいえ			
3	預貯金の出し入れをしていますか	0 はい 1 いいえ			
4	友人の家を訪ねていますか	0 はい 1 いいえ			
5	家族や友人の相談にのっていますか	0 はい 1 いいえ			
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0 はい 1 いいえ	2 運動	運動 (No.6~10) で 3 点以上	
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	0 はい 1 いいえ			
8	15 分位続けて歩いていますか	0 はい 1 いいえ			
9	この 1 年間に転んだことがありますか	1 はい 0 いいえ			
10	転倒に対する不安は大きいですか	1 はい 0 いいえ	3 栄養	栄養 (No.11~12) で 2 点以上	
11	6 か月間で 2~3kg 以上の体重減少がありましたか	1 はい 0 いいえ			
12	BMI が 18.5 未満ですか 身長() 体重()kg BMI() ※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	1 はい 0 いいえ			
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1 はい 0 いいえ	4 お口の健康	口腔 (No.13~15) で 2 点以上	
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1 はい 0 いいえ			
15	口の渇きが気になりますか	1 はい 0 いいえ			
16	週に 1 日以上は外出していますか	0 はい 1 いいえ	5 社会参加	閉じこもり (No.16) に 該当	
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1 はい 0 いいえ			
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されますか	1 はい 0 いいえ	6 もの忘れ	もの忘れ (No.18~20) で 1 点以上	
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	0 はい 1 いいえ			
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1 はい 0 いいえ			
21	(ここ 2 週間) 毎日の生活に充実感がない	1 はい 0 いいえ	7 こころの健康	こころ (No.21~25) で 2 点以上	
22	(ここ 2 週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しくなくなった	1 はい 0 いいえ			
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	1 はい 0 いいえ			
24	(ここ 2 週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1 はい 0 いいえ			
25	(ここ 2 週間) わけもなく疲れたような感じがする	1 はい 0 いいえ			

運動、栄養、こころなど、「基準」に 1 つでも当てはまる場合は、生活機能の低下がある状態です。介護予防の取り組みを始めましょう。早いほど効果的です！

費用

●マンツーマン型：1,200 円（全 12 回分一括振込）

※ 通所プログラムに 1 回以上参加された場合、お支払いいただきます。

※ 途中キャンセルの場合、返金はいたしかねます。ご了承ください。

●少人数型： 無料（※令和 8 年度時点）



プログラムの内容や実施場所、申込方法などの詳細は、担当の高齢者あんしんセンターへお問い合わせください。

担当の高齢者あんしんセンターは
こちらから調べることができます

