



いき  
いき  
健康生活の  
ための

今日からはじめる

介

護

予

防

## 「自分はまだ元気だから介護予防なんて必要ない」 と思いませんか？

将来、なるべく介護が必要な状態にならないように、「まだまだ元気だ」と感じている頃から、介護予防に取り組むことで健康を維持し、自分ができることや今後の生活を狭めないことが重要です。この冊子では、セルフケアに取り組むきっかけをお伝えします。

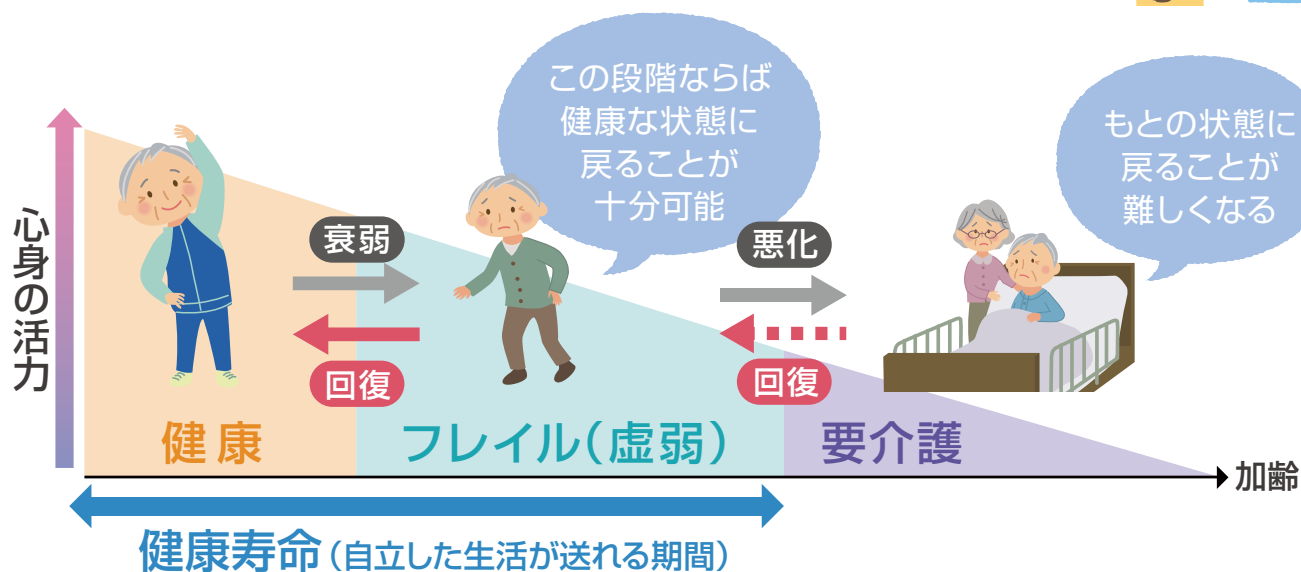
今から介護予防のポイントを学び、早速実行していきましょう。

千葉開府 900年



千の葉に 時を刻んで 900年

# 「フレイル」をご存知ですか？



年齢とともに心身の活力(筋力や認知機能など)が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態がフレイルです。健康と要介護の中間の状態で、早期の対策で健康な状態に戻ることができます。

## 目 次

● 「フレイル」をご存知ですか？	P1
● セルフケアに取り組むきっかけに 基本チェックリスト	P2
● 生活習慣を見直して心も体も健康に！	P3
● 高齢期こそ必要な筋力トレーニング	P4
● 高齢になったらやせすぎに注意！	P5・6
● お口の清潔さと噛む力が若さの秘訣！	P7
● 閉じこもりを予防しましょう	P8
● 認知機能のアップには運動！	P9
● 高齢期のうつに注意しましょう	P10
● 年1回、健(検)診を受けましょう	P11
● 地域で行っている取組み・活動	P12
● 千葉市で利用できる介護予防の取組み	P13・14
● お仕事、ボランティア情報	P15
● 掲載事業のお問い合わせ先一覧	P16
● 千葉市あんしんケアセンターとは	P17・18
● 各区の保健福祉センター健康課の窓口	裏表紙

# セルフケアに取り組むきっかけに 基本チェックリスト

身体とこころの状態を  
「基本チェックリスト」で  
確認しよう

いつまでも自分らしく元気な暮らしを送るためには、心身の老化のサインに早く気づき、身体の機能を維持・向上させるなどの取組みが大切です。このチェックリストは厚生労働省が作成したもので、25項目の質問に答えることで、自分に必要な介護予防の取組みを知ることができます。元気なうちから介護予防に取り組みましょう。

No.	質問項目	回答		点数
<b>暮らしの様子</b>				
1	バスや電車で1人で外出していますか	0点 はい	1点 いいえ	/ 5点
2	日用品の買い物をしていますか	0点 はい	1点 いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0点 はい	1点 いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0点 はい	1点 いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0点 はい	1点 いいえ	
<b>運動器関係 ●No.6～10の回答が3点以上だった方 → 特にP4をご覧ください。</b>				
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0点 はい	1点 いいえ	/ 5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	0点 はい	1点 いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0点 はい	1点 いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	1点 はい	0点 いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1点 はい	0点 いいえ	
<b>栄養関係 ●No.11～12の回答が2点だった方 → 特にP5・6をご覧ください。</b>				
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1点 はい	0点 いいえ	/ 2点
12	BMI(体格指数)が18.5未満ですか (BMI=体重 <input type="text"/> kg ÷ 身長 <input type="text"/> m ÷ 身長 <input type="text"/> m) ※身長はcm(センチ)ではなく、m(メートル)を使います	1点 BMIが 18.5未満	0点 BMIが 18.5以上	
<b>口腔機能関係 ●No.13～15の回答が2点以上だった方 → 特にP7をご覧ください。</b>				
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点 はい	0点 いいえ	/ 3点
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	1点 はい	0点 いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1点 はい	0点 いいえ	
<b>閉じこもり関係 ●No.16の回答が1点だった方 → 特にP8をご覧ください。</b>				
16	週に1回以上は外出していますか	0点 はい	1点 いいえ	/ 2点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1点 はい	0点 いいえ	
<b>物忘れ関係 ●No.18～20の回答が1点以上だった方 → 特にP9をご覧ください。</b>				
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点 はい	0点 いいえ	/ 3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	0点 はい	1点 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点 はい	0点 いいえ	
<b>●No.1～20の回答が10点以上だった方 → この冊子全体をご覧ください。 / 20点</b>				
<b>こころ関係 ●No.21～25の回答が2点以上だった方 → 特にP10をご覧ください。</b>				
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1点 はい	0点 いいえ	/ 5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	1点 はい	0点 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点 はい	0点 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点 はい	0点 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点 はい	0点 いいえ	

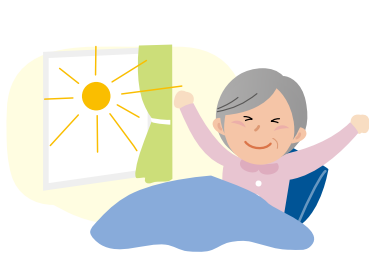
基本チェックリストの結果や介護予防についての相談は「千葉市あんしんケアセンター」へ → P17・18

# フレイルを予防しましょう 生活習慣を見直して心も体も健康に!

規則正しいメリハリのある生活を送ることで、心身の健康が保たれ生活の質が高まります。



## 規則正しい生活で元気アップ!!



**朝** カーテンを開け、日の光をあびましょう。



**昼** 日中は外出や適度な運動をしましょう。

昼寝は1日30分以内が目安です。



寝酒や喫煙、就寝直前の食事は控えましょう

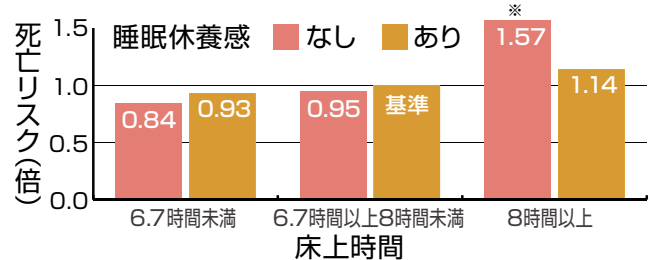
**夜** 睡眠時間は1日6～8時間を目安に、ご自身に必要な睡眠時間を確保しましょう。

## 寝すぎは良くない?! 健康のための睡眠のポイント

成人では、短時間睡眠(睡眠不足)による健康への悪影響が注目されてきましたが、高齢世代においては、8時間以上の床上時間<sup>(※)</sup>や30分以上の昼寝は、夜間の睡眠の質を低下させ、死亡や認知機能低下のリスクが増加すると報告されています。

※寝床にいる時間

高齢者の床上時間・睡眠休養感と死亡リスクの関連



※基準との差が統計的に有意であることを示す。  
出典:厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」

## 耳が聞こえにくと思ったら、早めの受診を

加齢に伴う難聴は、年齢の進行とともに誰にでも起こり得る可能性があります。症状が進行すると、人とのコミュニケーションが難しくなり、社会的孤立やうつ、認知症、フレイルに陥る可能性が高まります。

### 聞こえをセルフチェックしてみましょう!

- ☐ 会話をしているときに聞き返すことがよくある。
- ☐ 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない。
- ☐ 聞き間違いが多い。
- ☐ 話し声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。
- ☐ うしろから呼びかけられると気づかないことがある。
- ☐ 車の接近にまったく気がつかないことがある。
- ☐ テレビやラジオの音量が大きいとよくと言われる。
- ☐ 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい。



ひとつでも当てはまる方は、お近くの耳鼻咽喉科受診を!





筋肉は何歳からでも鍛えられる！

## 高齢期こそ必要な筋力トレーニング

何もしなければ、筋肉、骨、関節の機能は、40代から衰えてきます。しかし、適切な筋トレによって筋力は何歳からでも向上させることができます。体力や筋力にあわせて毎日少しずつ無理のない範囲で行うことが大切です。

※運動する部位に痛みなどがある方は、運動を行う前に医師に相談しましょう。

毎日少しずつでも体を動かすことが重要です！



### 毎日取り組んで筋力アップ！

- 回数はあくまでも目安です。体力や体の状態にあわせて回数を設定してください。
- 動作は4秒が基準です。4秒かけてゆっくり行い、4秒かけてゆっくり戻しましょう。

#### 脚上げ

(いすに座って)



- ① 背筋を伸ばしていすに座る。
- ② 足首の角度を直角にしたまま、ゆっくりと床から持ち上げる。

#### かかと上げ

1セット 10回

- ① いすの背もたれをつかみ、軽く脚を開いてまっすぐ立つ。
- ② 体が高くなるように、かかとを上げる。



#### お尻持ち上げ



10秒×3回

- ① ひざを立ててあおむけに寝る。
- ② ゆっくりとお尻を持ち上げ、背中がまっすぐになるようにする。
- ③ 息を吸いながらゆっくり戻す。

#### 脚の後ろ上げ

左右 10回ずつ

- ① いすの背もたれをつかみ、まっすぐ立つ。
- ② ひざを伸ばしたまま脚をまっすぐ後ろに上げ1秒キープしたあとゆっくり元に戻る。



※いすは、丈夫でしっかりしたものを使いましょう。  
※滑らないようスリッパや靴下は脱ぎましょう。

# 高齢になったら

粗食は栄養不足の原因に



## やせすぎ

に注意！

食が細くなる高齢期はしっかり栄養をとることが健康長寿の秘訣です。

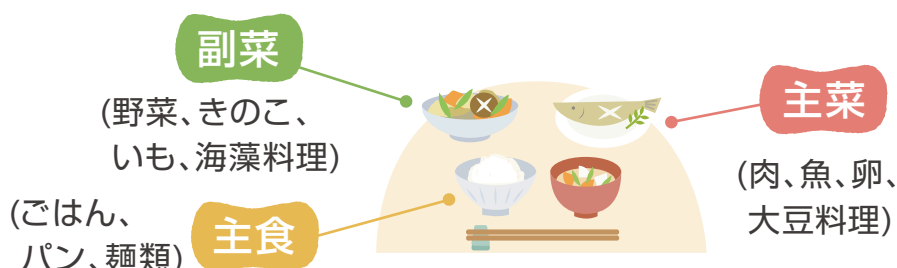
### 低栄養にならないために

#### ●3食しっかり食べましょう

1日3食が基本です。1食の量が少ない人は間食で補いましょう。

#### ●1食の中に 主食 主菜 副菜 を

食事のバランスをよくするために主食・主菜・副菜をそろえましょう。



1日の中で、牛乳、乳製品や果物を組み合わせましょう。

水分もこまめにとりましょう。

#### ●いろいろな食品を食べましょう

表の10食品群を1日の食事の中でバランスよく食べるよう心がけましょう。

キーワードは「**さあにぎやかにいただく**」

**さ** 魚介類 イカ、エビ、干物などの加工品も含む

**あ** 油脂類 ラードなど動物性のもも含む

**に** 肉 類 ハム、ベーコンなど加工品も含む

**ぎ** 牛乳・乳製品 チーズやヨーグルトも含む

**や** 緑黄色野菜 ブロッコリーやニンジンなど

**か** 海藻類 海苔1枚でもOK

**(に)** いも類 とろろなども含む

**た** 卵・卵製品 茶碗蒸しなども含む

**だ** 大豆・大豆製品 納豆や豆腐も含む

**く** 果 物 季節のものを

# こんな食事は要注意



## 単品で すませる

調理が面倒だからとご飯と味噌汁だけ、菓子パンだけはNG。意識してたんぱく質や野菜を加えましょう。



## 同じもの だけ 食べている

毎食同じものでは栄養が偏ります。10食品群を幅広く食べるよう心がけましょう。



## 粗食

野菜中心の食事では高齢期に必要なたんぱく質が不足しがちです。肉、魚、卵など、たんぱく質を毎食とりましょう。

## たんぱく質をしっかりととりましょう

たんぱく質は身体をつくるもとになります。摂取量が少ないと筋肉量が減少して転倒しやすくなります。肉や魚、卵、大豆製品のどれかひとつを毎食とるほか、間食に乳製品を加え補いましょう。

スーパー等での総菜の購入や、加熱しなくても食べられる手軽な食品もあります

### たんぱく質を多く含む料理例・食品例

#### 肉

生姜焼き ハンバーグ  
焼き鳥

#### 魚

焼き魚 煮魚  
サバ缶などの缶詰  
魚肉ソーセージ

#### 卵

卵焼き  
オムレツ

#### 大豆製品

冷ややっこ  
納豆 卵の花

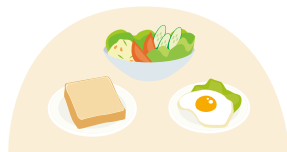
### たんぱく質を手軽により多くとるために

普段の食事にたんぱく質の多い食品を足したり置き換えたりするひと工夫で、簡単にたんぱく質を補うことができます。

たんぱく質をしっかりと  
とるための工夫

#### 朝食

主食 トースト  
主菜 目玉焼き  
副菜 野菜サラダ



#### 昼食

主食 野菜の  
かき揚げそば



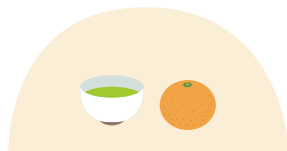
#### 夕食

主食 ごはん  
主菜 鮭のバター焼き  
副菜 温野菜サラダ  
味噌汁



#### 間食

お茶  
季節のフルーツ



例えば…

+ 牛乳、チーズ  
ヨーグルトを追加する



▶ 天ぷらをいかやえび入りに変更する  
付け合わせに  
枝豆を追加する



▶ 味噌汁を豚汁、  
豆腐入りに変更する



▶ お茶を牛乳や  
ヨーグルトに変更する



お口の健康は全身の健康に影響！

## お口の清潔さと噛む力が若さの秘訣！

歯やお口の健康は、全身の健康と密接な関係があり、糖尿病・誤嚥性肺炎などの病気や認知機能にも影響を与えているといわれています。いつまでも心身ともに元気で過ごせるように、お口の健康づくりに取り組みましょう。



よく噛んで食べると  
唾液が出て  
消化を助けます

### お口の健康づくりのための4つのポイント

#### 1 よく噛んで食べましょう。

- 口周りの筋力アップにつながります。
- たくさん唾液が出て、お口の乾燥を防ぎ、むし歯・歯周病予防になります。



ひとくち30回  
噛みましょう

#### 2 口周りや舌の筋肉を鍛えましょう。

##### あいうべ体操



「あ・い・う・べ」をお口や舌を大きく動かしながら大きな声で発声する。

##### 舌の体操



お口の周りをなめるようにまわす。

舌を前に出し、左右に動かす。

ちばしいきき体操～お口の運動編～で動画を見ながら簡単にできるお口の体操を紹介しています。

(詳細はこちら→)



#### 3 食後と就寝前は特にお口の中を清潔にしましょう。

うがいは  
1回だけ！



フッ化物入り歯磨き剤の  
おすすめ濃度は1,450ppm



入れ歯の洗浄も  
忘れずに！



歯間ブラシやデンタルフロス  
(糸つきようじ)、舌ブラシなどで、  
歯と歯の間や舌も清潔にしましょう。

#### 4

症状がなくても

#### 定期的に歯科医院で 健診とクリーニングを受けましょう。



普段の歯磨きと定期的な歯科医院クリーニングでお口を  
清潔に保ちましょう。

かかりつけ歯科医院があると安心！

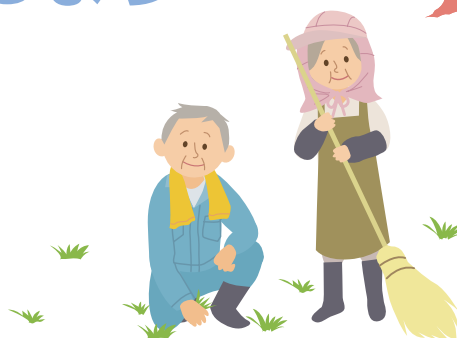


# 外に出かけて身体もこころも健康に！ 閉じこもりを予防しましょう

閉じこもりとは、外出できるにもかかわらず、1日のほとんどを家などで過ごしている状態をいいます。

閉じこもりは身体を動かすことだけでなく人との交流も減っていくことで、心身を衰えさせ、介護が必要な状態になってしまう大きな原因となるため注意が必要です。

ボランティアや地域の集まりにも積極的に参加してみましょう。



## 意識的に生活空間を広げ、活動的で豊かな生活を送りましょう

閉じこもりを防ぐために家庭や地域での役割を担い、人や社会とのかかわりを増やしていくことが大切です。

意識して、社会的な活動を増やしていきましょう。

- 外出は好きじゃない
- 最近、憂うつだなあ



閉じこもり……

外出は  
おっくうだ

身体的要因

閉じこもりの要因

心理的  
要因

社会・環境  
要因

● 最近、転びやすくなったなあ

● 腰が痛いんだよね



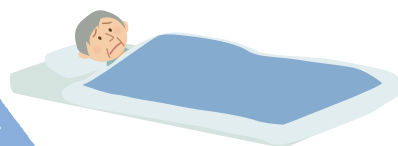
● 外は寒いから

● 一緒に出かける  
友達もいないし

心身機能の低下・  
フレイル(虚弱)

(身体機能・認知機能・口腔機能  
の低下、低栄養、うつ など)

やがて



寝たきりへ……

## 「いきいきプラザ」・「いきいきセンター」を利用してみましょう

60歳以上の方なら原則無料で使える施設です。看護師等が健康相談に応じるほか、介護予防指導員等による体操や介護予防講座、カラオケやゲートボール、eスポーツ等のレクリエーションや運動器具の利用などが可能です。お気軽にご利用ください。(市内に15か所)

※ご利用の際は、身分証(住所・年齢のわかるもの)を窓口でご提示ください。



詳細はこちら▶

千葉県 いきいきプラザ・センター

検索



# 認知症対策は予防と早期発見が大切！

## 認知機能のアップには運動！



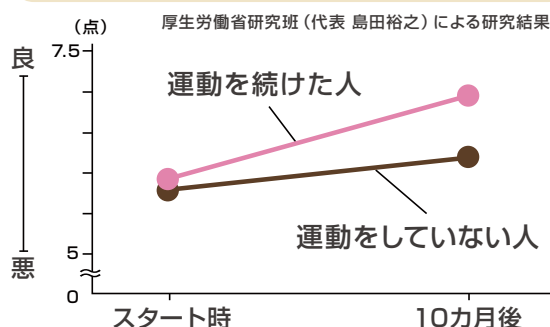
認知症はいったんなってしまうと回復するのは難しいと言われていますが、認知症の一手前の軽度認知障害(MCI)の状態であれば回復することがあります。また、原因によっては早期に発見して、適切な治療や対応をとることで進行を抑えることが可能です。

### 運動が認知機能をアップさせる

運動を継続的に行うことによって、認知機能がアップすることがわかっています。

運動を継続に行った人は、記憶検査の点数が伸び(グラフ)、記憶を司る「海馬」が小さくなることを抑えられていました。

#### 運動による記憶検査の点数の変化



運動を続けた人は、記憶力が大きく向上しました。



### 認知症予防に効果的な運動

#### ウォーキングプラスα(コグニサイズ)

体と一緒に脳を使うことで認知機能のアップが期待できます。まずは取り入れやすいウォーキングに頭を使うことをプラスアルファしてみましょう。

#### ウォーキング + 引き算

- ① 二人でウォーキングをはじめる。
- ② はじめに声を出す人と引きはじめる数字(ここでは「80」)を決める。
- ③ 引く数字(ここでは「7」)を決めて、ウォーキングしながら、引いていく。
- ④ 交代で答えを言っていく。



ウォーキングしながら計算をします。

ウォーキングをしながらのしりとりも効果があります。何人かで行うときは、前の2人分の答えを言うとより効果的です。

### 認知症かもしれないと思ったら…

アルツハイマー型認知症には、進行を遅らせる薬があります。認知症の疑いがあるときには早期に医療機関に相談しましょう。

#### 千葉市認知症ナビ

千葉市 認知症ナビ

検索

認知症に関する様々な情報を掲載をしています。講習会や認知症カフェなどの情報を随時更新しています。



認知症について気になることがありましたらまずは検索ください。



早期対応が重要！

# 高齢期のうつに注意しましょう

高齢期は、肉体の衰え、身近な人との死別など「うつ」の原因となるようなことが多く、注意が必要です。

通常憂うつな気分は自然におさまりますが、肉体的・精神的疲労が重なると憂うつな気分から抜け出せなくなり、やがて心身の不調につながります。



## うつ病は早期対応が大切

うつ病は、誰でもなる可能性のある病気です。治療せずに放っておくと重症化し、自殺の危険も出てきます。

また、うつ病になると、精神面への影響だけでなく、不眠や倦怠感などの身体への影響も出てきます。

うつ病の兆候があるときは、早期に発見して、医師の治療を受けることが大切です。

### うつ病予防のポイント

- 「高齢期はうつになりやすい」ことを知っておく
- 「うつかもしれない」、「様子が普段と違う」と思ったら、かかりつけ医に相談する

## 高齢期のうつの特徴

活動の低下や意欲の低下が目立つ



不安・焦燥感が強い



脳梗塞の後遺症など、脳血管の疾患が理由のうつ病も起こる



体のつらさを訴えることが増える



## うつ病予防に心と体にやすらぎを

### 軽い運動で気分転換



ラジオ体操や趣味のスポーツなどに参加してみましょう。

### 考え方を考えてみましょう



うつときは、考えが悲観的になりがちです。少しでも気分が楽になるように柔軟な考え方をもちょうに心掛けましょう。

### つらい気持ちを誰かに話してみましょう



つらい気持ちを身近な人や専門家に打ち明けることで、気持ちが楽になることもあります。

# 年1回、健(検)診を受けましょう



健(検)診を受けることで、健康状態を把握し、病気やその前兆を早期発見でき、治療・予防につなげることができます。健康を守るために定期的に健(検)診を受けましょう。健(検)診を受けたら、結果を確認し、健康づくりに取り組みましょう。

## 千葉市で行っている各種健(検)診・検査

健(検)診名	対象者		検査項目	検査費用(※)	
				個別	集団
特定健診	40歳以上の方 (千葉市国民健康保険加入者)		・身体計測 ・血圧測定 ・血液、尿検査 等	500円	
健康診査	75歳以上の方 (千葉県後期高齢者医療制度加入者)			無料	
胃がん	前年度、 胃内視鏡検査を 未受診の方	40歳代	胃部エックス線検査	2,200円 (エックス線)	1,100円 (エックス線)
		50歳以上	胃内視鏡検査又は 胃部エックス線検査	3,000円 (内視鏡)	
大腸がん	40歳以上の方		便潜血検査	600円	300円
肺がん	40歳以上の方		胸部エックス線検査	600円	300円
			喀痰細胞診検査(50歳以上で 問診結果から必要と認められた方のみ)	400円	100円
前立腺がん	50歳以上5歳ごとの男性		血液検査	1,200円	
子宮がん	20歳以上の女性 2年に1度 (前年度未受診の方)		頸部細胞診、視診、 内診(個別検診のみ)	1,200円 (頸部)	600円 (頸部)
			体部細胞診(個別検診の 問診結果で必要と認められた方のみ)	1,900円 (頸部+体部)	
乳がん	女性 2年に1度 (前年度 未受診の方)	30歳代	超音波 (理学的検査:個別検診のみ)	1,200円	600円
		40歳代	マンモグラフィ2方向 (理学的検査:個別検診のみ)	1,500円	750円
		50歳以上	マンモグラフィ1方向 (理学的検査:個別検診のみ)	1,200円	600円
肝炎	40歳以上の方 (過去に未受診の方)		血液検査	無料	
骨粗しょう症	女性(40・45・50・55・60・65・70歳)		骨量測定検査	1,000円	無料
歯周病	30・40・45・50・55・60・65・70歳の方		歯周組織の検査	500円	
胃がんリスク検査 (ピロリ菌検査)	20～39歳の方 (過去に未受診の方)		血液検査	500円	
口腔がん	40歳以上の方(定員2,000人)		視診・触診	500円	

※70歳以上無料(特定健診・口腔がんを除く) ※肺がん(胸部エックス線)は65歳以上無料



## 各お問い合わせ先

### 特定健診・健康診査

に関すること

健康支援課 健康診査指導班

☎043-238-9926

千葉市 特定健診



検索

### がん検診等各種検診

に関すること

健康支援課 検診班

☎043-238-1794

千葉市 がん検診



検索

### 口腔がん検診

に関すること

千葉市歯科医師会

☎043-242-2982

千葉市 歯科医師会



検索



# 地域で行っている 取組み・活動



## シニアリーダー体操教室

千葉市 シニアリーダー体操

検索



### 気軽に参加して健康づくり

市が開催するシニアリーダー養成講座（P15参照）を受講した「シニアリーダー」が市内各所の会場（公民館や自治会館など）で、健康づくりや介護予防のための体操教室を行います。



詳細はこちら

## ちばしウォーキングポイント

ちばしウォーキングポイント

検索



### 健康のヒケツは1日6,000歩!?

1人ひとりが無理なく取り組める健康づくりの1つとして、「ウォーキング」をおすすめしています。1日6,000歩達成で「ちばシティポイント」を3ポイント（毎日）プレゼントします。

31日の月は最大で**93ポイント**プレゼント!



詳細はこちら

## 健康づくり支援マップ

千葉市 健康づくり支援マップ

検索



### ラジオ体操やウォーキング活動が 一目でわかります!

食生活や運動などの健康づくり情報、地域で行われるラジオ体操、ウォーキングなどの自主グループの情報が掲載されています。



詳細はこちら

## 千葉市の生活支援サイト

千葉市 生活支援サイト

検索



### くらしに役立つ地域の情報が満載!

お住まいの近くの「交流の場」や「通いの場」、住民同士の支え合い活動などの情報をインターネット上で簡単に検索することができます。



詳細はこちら

他にも、高齢者の在宅生活を支えるためのNPO、民間企業などが行う「家事援助」、「見守り支援」、「外出支援」などの情報も掲載しています。



# 千葉市で利用できる 介護予防の取組み



## チャレンジシニア教室

千葉市 チャレンジシニア

検索



### 多様なプログラムで楽しく介護予防を！

アミューズメントカジノや料理実習・体操などの介護予防の視点を取り入れた実習・趣味活動・講座を通して、楽しみながら介護予防に取り組みます。料理実習では、低栄養にならないようたんぱく質がしっかり摂れ、また減塩にも気をつけたメニューを紹介します。令和7年度はパエリアを作ります。



詳細はこちら

#### 参加者の声

- 体が軽くなり、体調がよくなった
- 参加したことで友人ができた
- 外出がおっくうでなくなった
- 生活にメリハリが出るようになった
- 参加前より食欲が増えた

## シニアフィットネス習慣普及事業

千葉市 シニアフィットネス

検索



### フィットネスジムが一般価格よりお得に利用できる！

フィットネスクラブを初めて利用する際に最大8回まで、低料金（自己負担4千円）で利用することができます。運動器具や正しい運動方法など、トレーナーが教えてくれますので、初心者の方でも安心してご利用いただけます。この機会に運動を始めてみませんか！？



詳細はこちら

#### 参加者の声

- ヨガがとても良かった
- これからの生活の目標ができた
- プログラムの種類が豊富で
- 元気な年配者が多く、とても刺激になった
- 全てにおいて満足だった

## 健康教育・相談

### 自らの健康管理に役立てましょう

健康的な食生活や介護予防のための講演会や教室を行っています。そのほか、保健師、管理栄養士、歯科衛生士等が、介護予防に関する個別の相談に応じます。

#### ●健康教育

千葉市 健康教育

検索



#### ●健康相談

千葉市 健康相談

検索



## ちばしいいき体操

ちばしいいき体操

検索



### 意外とハマる!?

「筋力運動」と「お口の運動」をDVDを見ながら主に座って行う簡単な体操です。継続して実施することで、転びにくい体をつくれます。



詳細はこちら

こんな方におすすめ!

- 転ぶことについて不安がある
- 水分でむせることが増えた
- 15分くらい続けて歩けない
- 階段を上がるのに手すりが必要

## けんこう 歯っぴー健口教室



### お口のこと、気になりますか?

日常生活で簡単に取り入れられる、お口の手入れ方法、お口の体操について知識を深め、楽しく実践し、いつまでもおいしく食べられるお口=健口をつくれます。



こんな方におすすめ!

- お口が渇く (唾液が出にくい)
- 口臭が気になる
- むせることがある (飲み込む力が弱い)
- 話すときに舌がもつれる (はっきりと発音しづらい)

## こうくう 口腔機能健診

千葉市 口腔機能健診

検索



### 健診票(受診票)は各区健康課で交付

お口の機能(食べる・飲み込む・話す)を協力歯科医療機関でチェックし、予防に関する相談や指導を無料で受けられます。



詳細はこちら

## 食事セミナー



### しっかり食べていつまでも元気に

健康な生活を送るために、管理栄養士による食事のお話やレシピ紹介、調理実習、自宅でできる簡単な運動などについて学びます。



参加者の声

- 楽しく学べ自分の身になった
- 自分好みの食品を摂りがちだが、栄養バランスが大切だと気づくことができた

掲載事業のお問い合わせ先一覧 → P16



# 人生100年時代、あなたはどう生きますか？ お仕事、ボランティア情報



おなれ  
どうぞ！

## シニアリーダー養成講座

千葉市 シニアリーダー養成講座

検索



### 地域の体操教室で活躍中!!

介護予防につながる生活習慣や運動を学ぶとともに、自主的な介護予防活動グループのリーダーとして活動するためのグループワークなどを行います。

シニアリーダー養成講座を受講したシニアリーダーによる体操教室（筋トレ、脳トレ等）もお近くの公民館等で開催中です。（P12参照）



詳細はこちら

### 参加者の声

- 運動することの大切さがよくわかった
- 座学だけでなく、実践的な体の動かし方を学べてよかった
- 生活に必要な知識を知ることができて、勉強になった
- 時間をかけて学ぶことができた

## 生涯現役応援センター

千葉市 生涯現役応援センター

検索

### 退職後も働きたい！でも何をしたらいいかわからない…そんな方必見！

就労やボランティアなど、概ね60歳以上の方を対象に社会参加のお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

こんな方に  
おすすめ！

- まだ働きたい
- 事業やNPOを立ち上げたい
- 社会貢献したい
- いろいろ勉強したい



詳細はこちら

## シルバー人材センター

千葉市 シルバー人材センター

検索

### 会員募集中！豊かな知識や経験を活かしてみませんか？

健康で働く意欲のある60歳以上の方のために、企業や家庭、官庁などからご自身の状態に適したお仕事をご紹介します。

こんな  
お仕事  
があります

- 技能が必要なお仕事（植木剪定等）
- 一般作業（屋内外清掃・除草作業等）
- 管理のお仕事（駐輪場管理等）
- 生活支援（家事援助サービス等）



詳細はこちら

## 介護支援ボランティア

千葉市 介護支援ボランティア

検索

### みなさんの力を地域に活かしませんか？

65歳以上の方が高齢者施設などでボランティア活動を行った場合に、介護保険料などに充てることができるポイントを付与します。初めての方は、活動する前に簡単な研修を受講していただきます。お気軽にご相談ください。



詳細はこちら

掲載事業のお問い合わせ先一覧 → P16



# 掲載事業のお問い合わせ先一覧

## (1) お問い合わせ方法

各事業の詳細は、市ホームページをご覧ください。各担当部署までお問い合わせください。

## (2) 各事業のお問い合わせ先一覧

### シニアリーダー体操教室(P12) 【お問い合わせ先】シニアリーダー事務局 ☎043-300-3356

【実施時期など】随時、開催しております。

### ちばしウオーキングポイント(P12)

【お問い合わせ先】ちばしウオーキングポイントサポート事務局 ☎0570-056-132

【対象者】千葉市に在住・在勤・在学している方

【参加方法】①ちばシティポイントアプリ内「ヘルスケア」で参加

②「申込ハガキ」で参加

※ちばシティポイントにエントリーした「ちば風太WAONカード」が必要です。

### 健康づくり支援マップ(P12)

【配布場所】各区健康課・各区役所・公民館・コミュニティセンターなどの公共施設

### 千葉市の生活支援サイト(P12) 【お問い合わせ先】地域包括ケア推進課 ☎043-245-5168

【掲載先】千葉市ホームページ「千葉市の生活支援サイト」をクリック

### チャレンジシニア教室(P13) 【お問い合わせ先】健康推進課 ☎043-245-5146

【対象者】千葉市に住所を有する65歳以上の方（要支援、要介護認定を受けていない方）

【実施時期など】毎年6月頃から実施（年間3期実施。1期あたり約2か月間）

### シニアフィットネス習慣普及事業(P13) 【お問い合わせ先】健康推進課 ☎043-245-5146

【対象者】千葉市に住所を有する65歳以上の方（要支援、要介護認定を受けていない方）

フィットネスクラブの会員でない方/過去3年度以内にこの事業を利用されていない方

【実施時期など】毎年6月頃から実施（年間4期実施）

### 介護予防のための健康教育・相談(P13)、ちばしいきいき体操(P14)、

### 歯っぴー<sup>けんこう</sup>健口教室(P14)、食事セミナー(P14) 【お問い合わせ先】各区健康課(裏表紙参照)

こうくう

### 口腔機能健診(P14) 【お問い合わせ先】各区健康課(裏表紙参照)・健康推進課 ☎043-245-5146

【対象者】千葉市に住所を有する65歳以上の方

### シニアリーダー養成講座(P15) 【お問い合わせ先】健康推進課 ☎043-245-5146

【対象者】千葉市に住所を有する方（要支援、要介護認定を受けていない方）

【実施時期など】毎年6月頃から実施（年間2コース実施。1コースあたり約3か月間）

### 生涯現役応援センター(P15) 【お問い合わせ先】生涯現役応援センター ☎043-256-4510

【対象者】市内で就労・社会参加を希望するおおむね60歳以上の方

【利用日時】月～金曜日（祝日、年末年始除く） 9:00-17:00

### シルバー人材センター(P15) 【お問い合わせ先】シルバー人材センター ☎043-265-0070

【対象者】市内在住で、60歳以上の健康で働く意欲のある方

【利用日時】月～金曜日（祝日、年末年始除く） 9:00-17:00

### 介護支援ボランティア(P15) 【お問い合わせ先】介護保険管理課 ☎043-245-5206

【対象者】市内在住の65歳以上の方で、高齢者施設などでのボランティア活動の希望者

※活動前に簡単な研修の受講、登録の必要あり

身近な  
相談窓口です

# 千葉県あんしんケアセンターとは

さまざまな方面から総合的に支えますので  
お気軽にご利用ください

千葉県あんしんケアセンター（地域包括支援センター）は、地域の高齢者の皆さんの、介護、福祉、健康、医療などさまざまな相談に応じる身近な相談窓口です。

千葉県あんしんケアセンター  
ホームページをご覧ください！

こちらからご確認できます▶



## 業務時間

月～土曜日 9:00-17:00  
※日曜日、祝日および  
年末年始を除く

## 料金

無料

## お気軽にご相談ください

（総合相談支援業務）

高齢者の皆さんやその家族の相談を受け、適切なサービスにつなげます。相談内容によってサービス、制度に関する情報提供や、関係機関への紹介をします。



利用者（家族など）

## 皆さんの権利を守ります

（権利擁護業務）

高齢者の皆さんが安心していきいきと暮らすために、皆さんの持つさまざまな権利を守ります。成年後見制度の紹介や虐待防止のための支援、消費者被害などの相談に対応します。

# 千葉県あんしんケアセンター

主任ケアマネジャー・保健師・社会福祉士

連携

医療・看護



連携

介護・福祉

連携



## さまざまな方面から皆さんを支えます

（包括的・継続的ケアマネジメント業務）

高齢者の皆さんが、適切なサービスを継続して利用できるように、関係機関との連携に努めます。また、地域の皆さんと協力し、さまざまな問題に対応することができる地域づくりに取り組んでいきます。

## 自立した生活ができるよう支援します

（介護予防ケアマネジメント業務）

基本チェックリスト（P2）の基準に該当した方や要支援1・2と認定された方の介護予防サービスの相談・計画等を行います。

お住まいの町ごとに担当のセンターが異なります。

千葉県あんしんケアセンターの住所・連絡先は、次のページをご覧ください。

# 千葉市あんしんケアセンター（地域包括支援センター）

市外局番は **043** です。

区	名称 ※「千葉市」は省略	住 所	連絡先	担当町名 お住いの町ごとに担当が分かれて いますので、ご確認ください。
中央区	あんしんケアセンター弁天	中央区弁天1-3-6 ダイキャッチ千葉駅前ビル3階	216-2131	院内、春日、要町、汐見丘町、新千葉、椿森、 道場北町、道場北、登戸、東千葉、弁天、松波、祐光
	あんしんケアセンター中央	中央区新田町6-6 荒井ビル3階A室	216-2121	旭町、亀井町、亀岡町、栄町、新宿、新田町、新町、神明町、 千葉港、中央、中央港、鶴沢町、出洲港、道場南、問屋町、 東本町、富士見、本千葉町、本町、都町
	あんしんケアセンター千葉寺	中央区千葉寺町207-23 富岡ビル1階	263-3066	青葉町、市場町、稲荷町、玄鼻、葛城、寒川町、末広、 千葉寺町、長洲、港町、矢作町
	あんしんケアセンター松ヶ丘	中央区星久喜町1162-71	420-8325	赤井町、今井町、今井、鵜の森町、大森町、川崎町、 白旗、蘇我町、蘇我、大巖寺町、川戸町、仁戸名町、 花輪町、星久喜町、松ヶ丘町、南町、宮崎、宮崎町、若草
	あんしんケアセンター松ヶ丘 白旗出張所	中央区白旗2-18-12	308-9811	
	あんしんケアセンター浜野	中央区浜野町891	305-0102	生実町、塩田町、新浜町、浜野町、南生実町、村田町
花見川区	あんしんケアセンターこてはし台	花見川区こてはし台5-1-16	258-8750	内山町、宇那谷町、柏井町、柏井4丁目、こてはし台、 大日町、み春野、横戸町、横戸台
	あんしんケアセンター花見川	花見川区花見川3-19-105	250-1701	天戸町、柏井1丁目、作新台、長作町、長作台、 花島町、花見川
	あんしんケアセンターさつきが丘	花見川区さつきが丘2-1-1 ビューアイランドさつきが丘106号	307-3225	懐橋町、さつきが丘、三角町、千種町、 宮野木台2～4丁目
	あんしんケアセンターにれの木台	花見川区朝日ヶ丘2-1-7-2	205-4851	朝日ヶ丘1～3丁目・5丁目、西小中台、畑町、 宮野木台1丁目
	あんしんケアセンター花園	花見川区花園2-8-24	216-2610	朝日ヶ丘町、朝日ヶ丘4丁目、検見川町、浪花町、 花園町、花園、南花園、瑞穂
	あんしんケアセンター幕張	花見川区幕張町5-460-1	212-7300	武石町、幕張町、幕張本郷
稲毛区	あんしんケアセンター山王	稲毛区山王町162-1	304-7740	柏台、小中台町、小深町、山王町、長沼町、 長沼原町、六方町、宮野木町
	あんしんケアセンター山王 宮野木出張所	稲毛区宮野木町1730-66	307-9010	
	あんしんケアセンター園生	稲毛区園生町470-1-101	306-6881	あやめ台、園生町
	あんしんケアセンター天台	稲毛区天台4-1-16	284-6811	作草部町、作草部、千草台、天台町、天台、萩台町
	あんしんケアセンター小仲台	稲毛区小仲台2-10-8 lkビル小仲台2階	307-5780	穴川町、穴川、小仲台、轟町、弥生町
	あんしんケアセンター稲毛	稲毛区稲毛東3-6-28	216-2831	稲丘町、稲毛、稲毛台町、稲毛町、稲毛東、黒砂、 黒砂台、緑町
若葉区	あんしんケアセンターみつわ台	若葉区みつわ台3-16-4-105	290-0120	愛生町、高品町、殿台町、原町、東寺山町、みつわ台、源町
	あんしんケアセンター都賀	若葉区都賀2-10-1 第3都賀プラザビル2階	312-5110	都賀、都賀の台、西都賀、若松町、若松台
	あんしんケアセンター桜木	若葉区貝塚2-21-19	214-1841	貝塚町、貝塚、加曽利町、桜木、桜木北
	あんしんケアセンター千城台	若葉区千城台北3-21-1 イコアス千城台2階	236-7400	大井戸町、大草町、太田町、小倉町、小倉台、御成台、小間子町、 金親町、上泉町、御殿町、坂月町、更科町、下泉町、下田町、 巨谷町、千城台北、千城台西、千城台東、千城台南、富田町、谷当町
	あんしんケアセンター大宮台	若葉区大宮台2-1-2-102	208-1212	五十土町、和泉町、大広町、大宮町、大宮台、川井町、 北大宮台、北谷津町、古泉町、佐和町、高根町、 多部田町、中田町、中野町、野呂町
緑区	あんしんケアセンター鎌取	緑区おゆみ野3-16-1 ゆみ〜鎌取ショッピングセンター5階	293-6911	大金沢町、落井町、おゆみ野、おゆみ野有吉、おゆみ野中央、 おゆみ野南、鎌取町、刈田子町、小金沢町、椎名崎町、富岡町、 中西町、東山科町、平山町、古市場町、辺田町、茂呂町
	あんしんケアセンター誉田	緑区高田町1084-88	300-4855	大膳野町、高田町、平川町、誉田町
	あんしんケアセンター土気	緑区あすみが丘1-20-1 バースモールC棟1階	295-0110	あすみが丘、あすみが丘東、板倉町、大木戸町、大椎町、 大高町、大野台、越智町、小山町、上大和田町、 下大和田町、高津戸町、土気町、小食土町
	あんしんケアセンター土気 あすみが丘出張所	緑区あすみが丘6-34-4 102号	205-5000	
美浜区	あんしんケアセンター真砂	美浜区真砂4-1-10 ショッピングセンターピア3階	278-0111	中瀬1丁目、ひび野1丁目、真砂、若葉
	あんしんケアセンター磯辺	美浜区磯辺2-6-6 磯辺ウエルズ21 B号室	445-8440	磯辺、打瀬、高浜5～6丁目、豊砂、中瀬2丁目、 浜田、ひび野2丁目、幕張西、美浜
	あんしんケアセンター磯辺 浜田出張所	美浜区浜田2-38 幕張ビル403号室	441-7410	
	あんしんケアセンター高洲	美浜区高洲3-23-2 稲毛海岸ビル701号室	278-2545	稲毛海岸、高洲、高浜1～4丁目・7丁目
	あんしんケアセンター幸町	美浜区幸町2-23-1 マルエツ千葉幸町店2階	301-5528	幸町、新港

# 各区の保健福祉センター健康課の窓口

健康課では、健康教育・健康相談・訪問指導等を行い、皆様の健康づくりを応援しています。

## 中央区 健康課 ☎043-221-2582

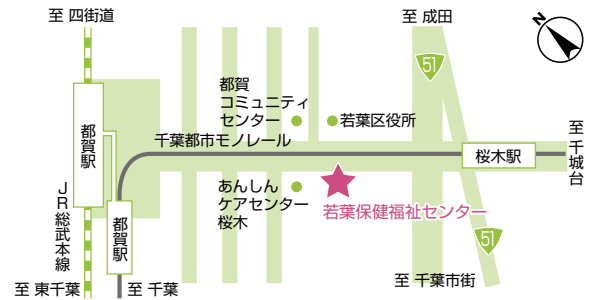
〒260-8511 中央区中央4-5-1  
(Qiball(きぼーる)13階)



●交通 モノレール「葭川公園」駅下車徒歩4分

## 若葉区 健康課 ☎043-233-8714

〒264-8550 若葉区貝塚2-19-1



●交通 バス停「若葉区役所」下車徒歩1分  
JR「都賀」駅下車徒歩10分

## 花見川区 健康課 ☎043-275-6296

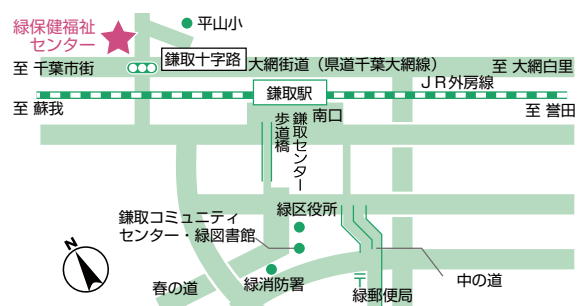
〒262-8510 花見川区瑞穂1-1  
(花見川区役所となり)



●交通 バス停「花見川区役所」下車徒歩1分

## 緑区 健康課 ☎043-292-2630

〒266-8550 緑区鎌取町226-1  
(大網街道鎌取十字路近く)



●交通 バス停「鎌取市営住宅」下車徒歩1分  
JR「鎌取」駅(北口)下車徒歩8分

## 稲毛区 健康課 ☎043-284-6494

〒263-8550 稲毛区穴川4-12-4  
(稲毛区役所並び)



●交通 バス停「稲毛区役所」下車徒歩1分

## 美浜区 健康課 ☎043-270-2221

〒261-8581 美浜区真砂5-15-2  
(美浜区役所となり)



●交通 JR「検見川浜」駅下車徒歩8分

千葉市保健福祉局 健康福祉部 健康推進課 千葉市中央区千葉港1-1

☎043-245-5146 [FAX] 043-245-5659 ✉suishin.HWH@city.chiba.lg.jp

令和7年8月発行