

みんなであ活動 応援

町田市 介護予防手帳

2019

元気で長生き



氏名

2019 年 4 月発行

介護保険法

第一章 第四条

国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努めるとともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。

介護予防は「介護保険法」において国民の努力及び義務と定められています。

皆さまもいつまでも自分らしくいきいきと生活を送れるよう、介護予防活動を行いましょう。

皆さまの毎日の色々な活動(家事や趣味など)自体が「介護予防」になっています♪

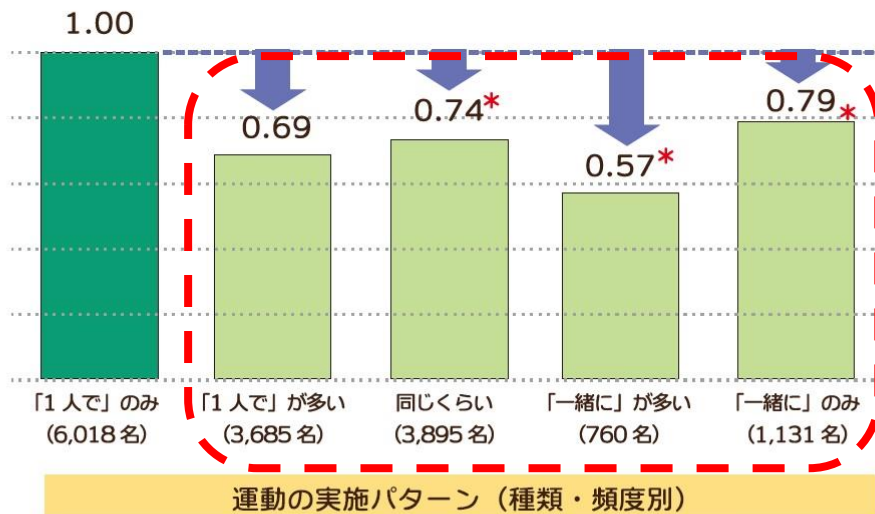
「健康」に着目した統計によると・・・

運動を家族や友人と「一緒に」行っている人は
不健康と感じている人が少ない

運動を実施している人のみを対象とした分析

*統計学的に意味のある違いが認められたもの

「健康でない」と感じている人のオッズ比



※性、年齢、所得、教育年数、世帯構成、就業状況、疾患の有無、日常生活における動作の能力、社交性、運動頻度を考慮した解析を実施

「1人で」のみ
以外の人に
注目!!

運動で死亡リスク減↓ 「1人で」するより、誰かと「一緒に」

高齢者が運動を「1人で」する場合と、家族や友人と「一緒に」する場合で、自分で感じる健康度が異なるかを検証しました。自分で感じる健康度は「主観的健康感」と呼ばれ、将来の死亡リスクを予測できることが分かっています。

高齢者 21,684 人のアンケートを解析した結果、運動を家族や友人と「一緒に」している人は、運動を「1人で」している人と比べ、「健康でない」と感じている人が少ないことが分かりました。つまり、誰かと一緒に運動している人の方が、自分で感じる健康度が高く、長生きできる可能性があります。

高齢者の運動は、家族や友人と一緒にする方が、健康へのより大きな効果を期待できそうです。

この研究の示唆によると…(2017年1月発行調査)

- 1人で運動している高齢者に対し、家族や友人と一緒に運動することを促すと、より健康に良い可能性がある。
- 少ない頻度(週に1回以下)で運動したい高齢者にとっては、家族や友人と一緒に運動することを優先すると、より健康に良い可能性がある。
- 高齢者に運動を勧める際、運動自体の効果に加え、運動を通じた人とのつながりにも着目することが重要だろう。

ということが発表されています。やはり、キーは「誰かと一緒に」



ということが言えそうですね。

介護予防係は皆さまが「自分らしい楽しみのある生活」を 過ごせることを応援しています！

自分について、考えて、書いてみませんか？

趣味

日課

特技

目標や続けたいことなどを書きましょう



自分にとって、「楽しいこと」「大切にしていること」は意外と毎日の生活の中にあるのかも・・・



介護予防活動記録帳

町田市では、複数人で自主的に介護予防活動に取り組まれている方を応援しています。

介護予防活動を行ったら、6ページ以降の表にご自身の活動を記録しましょう。

介護予防活動回数が20回・50回・100回に到達した方には、景品をご用意しています。

●景品交換期間(目安)

2019年4月～2020年5末日

※景品の交換は1年を通じて、到達回数ごと1回のみとなります。

また、景品は皆様にお渡しできるよう、余裕をもって準備しておりますが、品切れとなる場合もあります。その際には、代替りの物などをお渡しできればと思いますので、よろしくお願いいたします。

記録できる活動

(仲間と自主的に1時間程度以上行う介護予防活動が対象です。)

1. 町田市高齢者福祉課で実施する介護予防教室
2. 高齢者支援センターで実施している介護予防教室
3. ご自身で取り組んだ介護予防活動

景品交換窓口

- ・市役所
高齢者福祉課窓口(窓口112)
- ・各高齢者支援センター

20回(景品例)



オリジナルトートバッグ
ミニポーチ、ルーペ、
ボトルカバーのいずれか

50回(景品例)



今治ミニタオル、アルミボトル
のいずれか

100回



表彰状

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 景品交換 
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

※景品は、65歳以上の方へのお渡しとなります。

31	32	33	34	35
36	37	38	39	40
41	42	43	44	45
46	47	48	49	50 景品交換 
51	52	53	54	55
56	57	58	59	60

※景品は、65歳以上の方へのお渡しとなります。

61	62	63	64	65
66	67	68	69	70
71	72	73	74	75
76	77	78	79	80
81	82	83	84	85
86	87	88	89	90

91	92	93	94	95
96	97	98	99	 100 賞状贈呈
101	102	103	104	105
106	107	108	109	110
111	112	113	114	115
116	117	118	119	120

※景品は、65歳以上の方へのお渡しとなります。

あなたにピッタリの介護予防活動・教室を探してみましょう

体を動かしたい



健康づくりで
介護予防

・わくわく仲間づくりカレッジ
講座・・・P.14

・音楽体操教室・・・P.14

・デイ銭湯・・・P.14

・町トレ・・・P.11



地域で仲間と
活動したい



地域で仲間づくり
で介護予防

・地域介護予防教室
・・・P.16

・町トレ ・・・P.11

・地域の色々な活動(自
主グループなど)
・・・P.16

趣味を始めたい



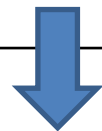
趣味・教養で
介護予防

・わくわく仲間づくりカ
レッジ講座 ・・・P.14

・地域の色々な活動
(自主グループなど)
・・・P.16



社会貢献したい

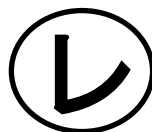
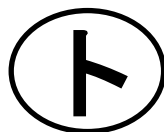


社会貢献で
介護予防

・介護予防サポーター制度
・・・P.12

・いきいきポイント制度
・・・P.13





町田を元気にするトレーニング

町トレは、お住いの地域で定期的・継続的に介護予防に取り組むための町田市オリジナルの体操です。体力に自信がある方から少し自信がない方まで、どなたでも行うことができます。約30分間の体操を週1回続けることで、心身機能の維持・改善に効果が期待できます。地域の仲間と一緒に「からだもこころも地域も」元気な町田を作りましょう！



3つの元気を揃えて健康を目指そう！

★からだの元気

スロートレーニングを採用し、足腰を中心に鍛えていきます。

★こころの元気

コミュニケーションを取ることで、明るい気持ちを保ちます。

★地域の元気

絆が生まれ、お互いに助け合う互助の関係が築かれます。

★町トレのルール★

- ①週に1回以上は集まりましょう
- ②会場・備品などはグループで準備しましょう
- ③新しい仲間を笑顔で受け入れましょう

定期的に高齢者支援センター職員などがグループに伺い、皆さんの活動をサポートしています。

新規グループの立ち上げや実施場所については、お近くの高齢者支援センターにお問い合わせください。(P.19～29)



介護予防サポーター養成講座



町田市では、ご自身の介護予防の知識を深めるとともに、地域で介護予防の普及啓発ができる人材【**介護予防サポーター**】を養成しています。

介護予防とは：「介護」が必要な状態になることを「予防」すること。また、介護が必要な状態であっても、心身の状態を出来るだけ悪化しないよう維持・改善すること。

- 対象：市内在住・在勤・在学で4日間とも参加可能な方（年齢制限なし）
- 定員：20～25名（先着順） ●費用：無料
- 4期とも内容は同じです。4日間全参加で修了とします。

	第1期	第2期	第3期	第4期
日程	5/7. 14. 21. 28	7/9. 16. 23. 30	9/3. 10. 17. 24	11/7. 14. 21. 28
時間	9:15～11:55	9:15～11:55	9:15～11:55	9:15～11:55
会場	鶴川市民センター	わくわくプラザ町田	成瀬コミュニティセンター (10日のみ別会場)	小山市民センター
申込期間	3/1～4/18	5/7～6/20	7/1～8/15	9/2～10/18
お問い合わせ	鶴川第1高齢者 支援センター 042(736)6927	町田第2高齢者 支援センター 042(729)0747	南第3高齢者 支援センター 042(720)3801	堺第2高齢者 支援センター 042(797)0200
講座内容	4日間を通じ、コミュニケーション、口腔機能、栄養、運動、認知症予防、地域活動の各講義と高齢者支援センターとの交流を行います。			

いきいきポイント制度

住み慣れた地域で社会活動等に参加することで、自らの健康を維持しながら、いつまでも元気に暮らせることを目的としています。登録されている介護保険施設等でボランティアをすると、いきいきポイント手帳にポイントをためることができ、翌年度に商品券等(上限5,000円)に交換できます。

活動内容

レクリエーション補助・話相手、傾聴・お茶だし補助・介護予防事業補助、ふれあいサロンの運営活動 等(ポイント対象となる活動は市で指定する範囲のみです)

登録・活動の流れ

①登録・研修受講

町田ボランティアセンターで登録申請し、研修を受講後、いきいきポイント手帳を交付します。
※介護保険証をお持ちください。



②ボランティア活動

ボランティア活動後、手帳にスタンプが押されます。



③交換

年度内に貯めていただいたスタンプ数に応じて、翌年度6月から商品券等に交換できます。



活動登録の申請は・・・町田ボランティアセンターへ
☎042-725-4465 町田市原町田4-9-8 町田市民フォーラム4階

2019年度介護予防教室開催予定

※内容は予定であり、変更となる可能性があります。

わくわく仲間づくりカレッジ講座

～介護予防・教養講座

脳トレ書道、水墨画などのコースがあり、仲間づくりと介護予防のための講座です。

～里山ウォーキング

約7kmのウォーキングをしながら、町田の歴史や草花を学びます。

～男性料理教室

生活力の向上と介護予防・健康増進を目的とした、料理初心者の男性のための教室です。



音楽体操教室

童謡やヒット曲に合わせたリズム体操、ストレッチ、脳トレ体操等を行います。

興味のある教室や講座に参加して、
楽しく活動しましょう！

デイ銭湯事業

介護予防を目的とした講話やボール体操等を行います。

●実施場所・実施日

大蔵湯 毎月第2・第4水曜日

木曽町522 ☎042-723-5664

金森湯 毎月第2・第4金曜日

金森3-22-21 ☎042-796-5926

※実施日、時間、内容等変更が生じる場合がございますので、ご確認ください。

※参加者の募集や詳しい日程は決定次第、ホームページや広報まちだでお知らせします。
お問い合わせは高齢者福祉課へ(Tel 042-724-2146)

高齢者支援センター・あんしん相談室のご案内

高齢者支援センターは、介護保険法に基づき設置されている、市内に12ヶ所ある高齢者のための総合相談窓口です。また、高齢者支援センターにつなぐ地域の身近な相談窓口として「あんしん相談室」を各センターの区域に設置しています。（詳細は P.19～29参照）高齢者支援センターと同様の相談を受け付けていますのでぜひご利用ください。

こんなことを行っています！

町田市の福祉サービスの相談、申請代行

介護保険の相談、認定申請受付

認知症の全般的な相談や専門医療機関などの情報提供

日常生活における不安なこと、お困りごとの相談受付

介護予防に関する講座の開催

要支援認定された方・総合事業対象者の方のケアプラン作成

成年後見制度活用の相談や利用支援

高齢者虐待に関する相談受付・対応・防止

一人暮らし高齢者等の見守り支援ネットワークの整備

家族介護者の交流会の開催等

専門スタッフ（主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師・介護支援専門員等）がご相談に応じます！

※相談無料・秘密は厳守いたします※

開所時間 月曜日～土曜日 8:30～17:00（日祝休日・12/29～1/3を除く）
（緊急時は上記時間以外でも対応します。）

高齢者支援センター開催の介護予防教室のご案内

高齢者支援センターでは地域にお住まいの皆さま向けの各種教室・講座を開催しています。
是非、ご参加ください。

～はじめよう、健康づくり～

●介護予防講座

運動・口腔・栄養改善・認知症予防に関する
いずれかの講座を実施し、介護予防に興味
を持っていただくことを目的とした講座です。

地域資源冊子



「介護予防・生活支援に関する社会資源」を、「趣味を楽しみたい」「身体を動かしたい」など、10のカテゴリー別に情報を整理した支援センターごとの冊子です

～つづけよう、健康づくり～

●地域介護予防教室

口腔ケア・栄養バランス・運動習慣・認知症予防等について専門の講師と参加者同士で楽しく学び、体験し、回を重ねることで仲間づくりに取り組みます。講座終了後は参加者同士で活動を継続し、健康づくりを楽しく続けることができるように支援します。



※各講座の詳しい内容、日程については各高齢者支援センター(P.19～29)へお問い合わせください。

高齢者支援センター一覧表

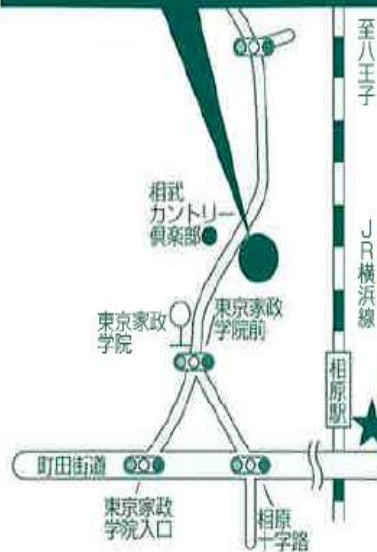
お住まいの地域を確認の上、該当ページをご参照ください。

担 当 地 域	支援センター名 あんしん相談室名	ページ
相原町	堺第1高齢者支援センター 相原あんしん相談室	19ページ
小山町、小山ヶ丘、上小山田町	堺第2高齢者支援センター 小山あんしん相談室	19ページ
下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、常盤町、 根岸町、根岸、図師町	忠生第1高齢者支援センター 忠生あんしん相談室	20ページ
山崎町、山崎、木曽町、木曽西、木曽東(都営木曽森野 アパートを除く)、本町田の一部(公社住宅森木曽)	忠生第2高齢者支援センター 木曽あんしん相談室	21ページ
小野路町、野津田町、金井、金井町(藤の台団地を除 く)、大蔵町、薬師台	鶴川第1高齢者支援センター 野津田あんしん相談室	22ページ

能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、真光寺町、 真光寺、鶴川	鶴川第2高齢者支援センター 鶴川あんしん相談室	23ページ
原町田(都営金森1丁目アパートを除く)、中町、森野、 旭町、木曽東の一部(都営木曽森野アパート)	町田第1高齢者支援センター 原町田あんしん相談室	24ページ
本町田(公社住宅町田木曽森野を除く)、金井町の一部 (藤の台団地)、南大谷の一部(公社住宅本町田)	町田第2高齢者支援センター 本町田あんしん相談室	25ページ
玉川学園、南大谷(公社住宅本町田を除く)、東玉川学 園	町田第3高齢者支援センター 南大谷高齢者支援センター	26ページ
南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野	南第1高齢者支援センター 小川あんしん相談室	27ページ
金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、原町田の一部(都営 金森1丁目アパート)	南第2高齢者支援センター 成瀬が丘あんしん相談室	28ページ
成瀬、西成瀬、高ヶ坂、成瀬台	南第3高齢者支援センター 成瀬あんしん相談室	29ページ

堺第1 高齢者支援センター 相原あんしん相談室

堺第1 高齢者支援センター (老人保健施設サンシルバー町田内)



担当地域：相原町

〒194-0211
相原町 2373-1
TEL 042-770-2558
FAX 042-774-1847
相原駅西口より東京家政学院行きバスで10分終点下車、徒歩10分
又はめじろ台駅より同行きバスで13分終点下車、徒歩10分

相原
あんしん相談室

〒194-0211
相原町 1158-26
TEL 042-700-7121
FAX 042-700-7122
相原駅東口より徒歩1分

堺第2 高齢者支援センター 小山あんしん相談室

堺第2 高齢者支援センター (特別養護老人ホーム美郷内)



担当地域：小山町、小山ヶ丘、上小山田町

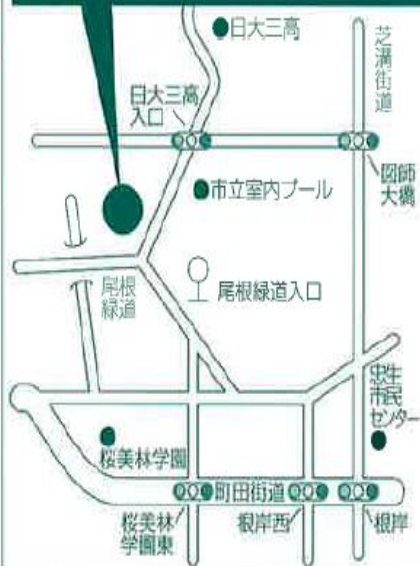
〒194-0215
小山ヶ丘 1-2-9
TEL 042-797-0200
FAX 042-797-1880
町田駅より橋本駅北口行きバス、又は橋本駅北口より町田駅行きバスで14分「小山郵便局」下車、徒歩10分
又は淵野辺駅より京王多摩車庫行きバスで15分「小山ヶ丘一丁目」下車、徒歩1分
又は多摩境駅より多摩車庫行きバスで3分「小山上沼公園」下車、徒歩10分

小山
あんしん相談室

〒194-0212 小山町 2619
TEL 042-794-8751
FAX 042-794-8752
橋本駅より町田ターミナル行きバスで「坂本橋」下車すぐ
又は町田街道沿い「小山市民センター」から町田西郵便局方面に200mほど進んだ左側

忠生第1 高齢者支援センター 忠生あんしん相談室

忠生第1 高齢者支援センター (ふれあい桜館1階)



〒194-0202
下小山田町 3580
ふれあい桜館1階
TEL 042-797-8032
FAX 042-797-8830
町田駅より小山田桜台行きバスで22分「桜美林学園」下車、徒歩7分
又は市立室内プール行きバスで19分「尾根緑道入口」下車、徒歩3分
又は淵野辺駅より日大三高行きバスで7分「桜美林学園」下車、徒歩7分



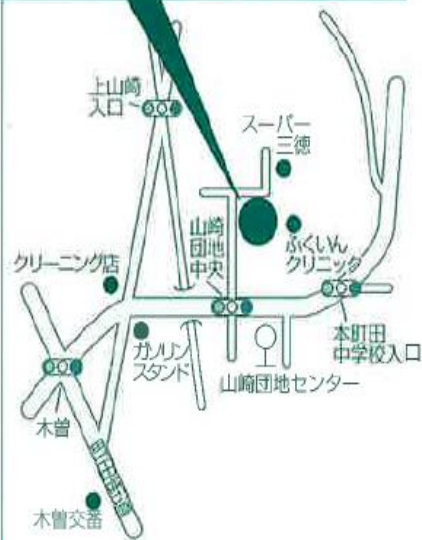
〒194-0035 忠生 3-1-34 もりやハイツⅡ-101号室
TEL 042-792-8888
FAX 042-792-8888
町田市役所市民ホール前バス停より野津田車庫行き・多摩丘陵病院行き他バスで14分「下根岸」下車、徒歩2分
又は「忠生三丁目」下車、徒歩7分

担当地域：下小山田町、忠生、小山田桜台、矢部町、常盤町、根岸町、根岸、国師町

忠生第2高齢者支援センター 木曾あんしん相談室

忠生第2 高齢者支援センター

(福音会木曾山崎事業所内)



〒195-0074
山崎町 2200
TEL 042-792-1105
FAX 042-792-5543
町田駅より山崎団地
行きバスで 16 分「山
崎団地センター」下
車、徒歩 1 分



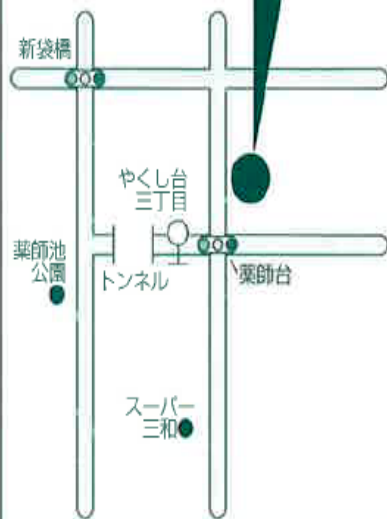
〒194-0036 木曾東1-34-10 ちひろマンション 101
TEL 042-794-7901 FAX 042-794-7902
町田駅より木曾南団地行・小山田桜台行・野津田車庫行他バスで 7 分
「境川団地入口」下車、徒歩 1 分
又は町田駅より小山田桜台行きバスで 19 分「忠生三丁目」下車、徒歩 7 分

担当地域：山崎町、山崎、木曾町、木曾西、木曾東（都営木
曾森野アパートを除く）、本町田の一部（公社住
宅町田木曾）

鶴川第1高齢者支援センター 野津田あんしん相談室

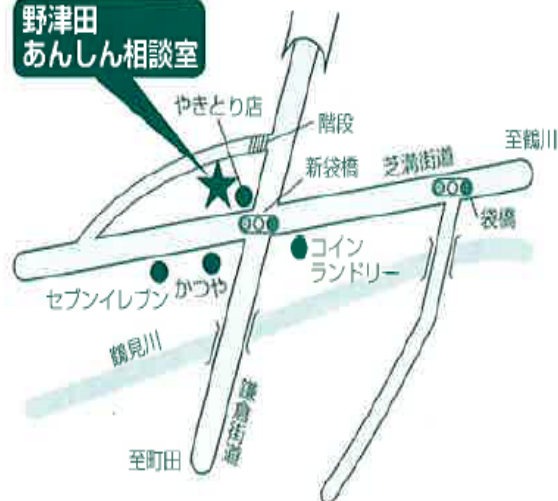
鶴川第1 高齢者支援センター

(特別養護老人ホーム第二清風園内)



〒195-0073
薬師台 3-270-1
TEL 042-736-6927
FAX 042-736-6903
鶴川駅よりやくし台センター行きバスで 9 分、
又は町田駅よりやくし台センター行きバスで 23 分「やくし台三丁目」下車、徒歩 5 分

野津田 あんしん相談室



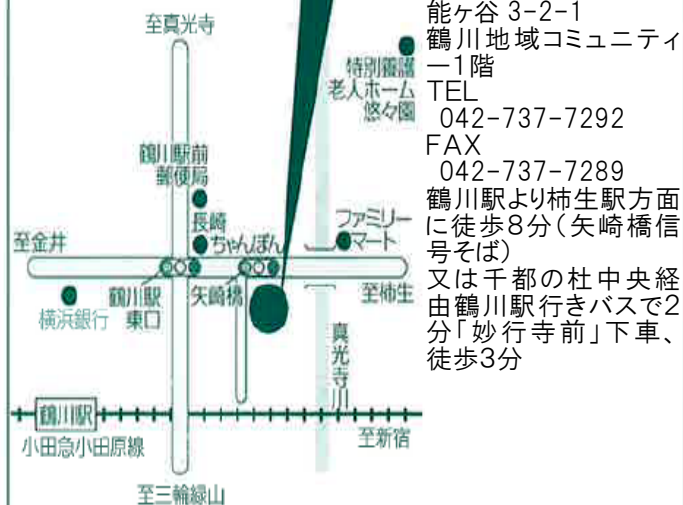
〒195-0063 野津田町 831-1
TEL 042-708-8964 FAX 042-735-5872
鶴川駅より野津田車庫行きバスで 10 分「袋橋」下車、徒歩 3 分

担当地域：小野路町、野津田町、金井、金井町（藤の台団地を除く）、大蔵町、薬師台

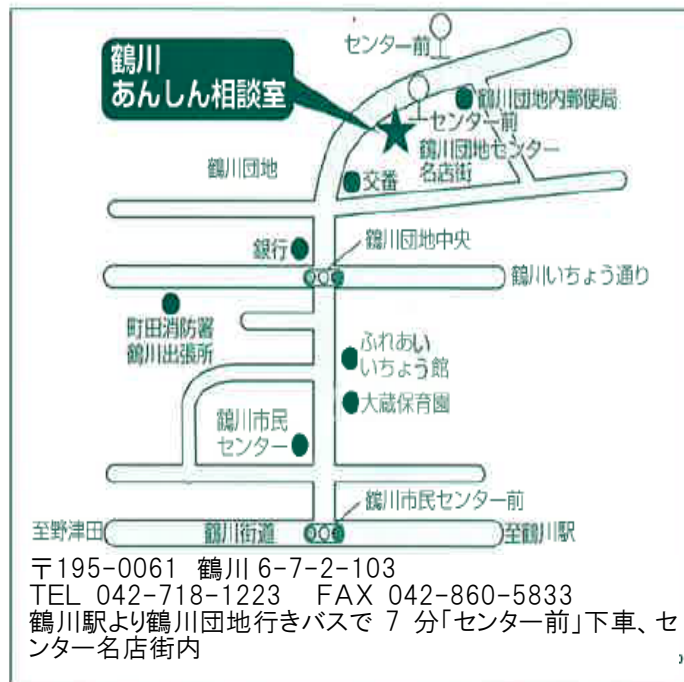
鶴川第2高齢者支援センター

鶴川あんしん相談室

鶴川第2 高齢者支援センター (鶴川地域コミュニティ1階)



〒195-0053
能ヶ谷 3-2-1
鶴川地域コミュニティ
1階
TEL 042-737-7292
FAX 042-737-7289
鶴川駅より柿生駅方面
に徒歩8分(矢崎橋信
号そば)
又は千都の杜中央経
由鶴川駅行きバスで2
分「妙行寺前」下車、
徒歩3分



〒195-0061 鶴川 6-7-2-103
TEL 042-718-1223 FAX 042-860-5833
鶴川駅より鶴川団地行きバスで 7 分「センター前」下車、セ
ンター名店街内

担当地域：能ヶ谷、三輪町、三輪緑山、広袴町、広袴、
真光寺町、真光寺、鶴川

**町田第1高齢者支援センター
原町田あんしん相談室**

**町田第1
高齢者支援センター**
(特別養護老人ホーム commons 内)



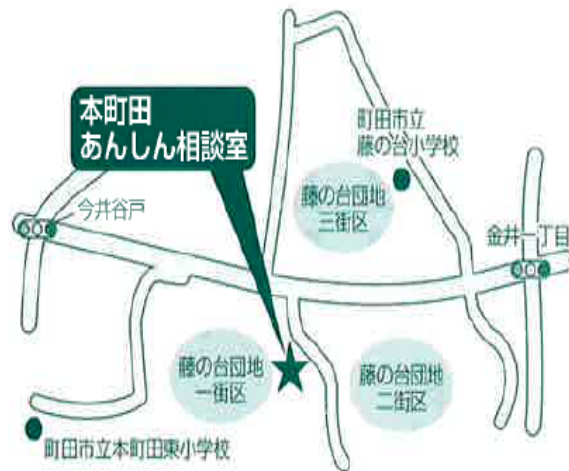
〒194-0022
森野 4-8-39
TEL
042-728-9215
FAX
042-728-6578
町田駅より山崎団地
行き他バスで 9 分、
「市民病院前」下車、
徒歩 5 分



担当地域：原町田（都営金森1丁目アパートを除く）、中町、森野、旭町、木曽東の一部（都営木曽森野アパート）

町田第2
高齢者支援センター

本町田
あんしん相談室

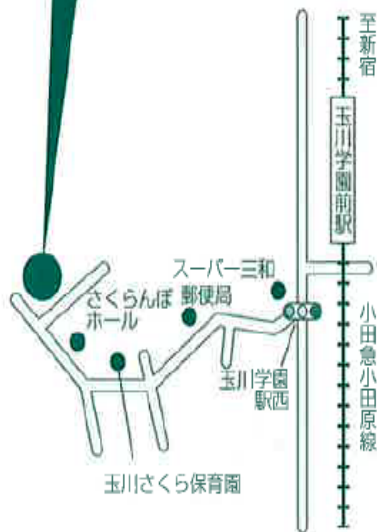


担当地域：本町田（公社住宅町田木曽を除く）、金井町の一部
（藤の台団地）、南大谷の一部（公社住宅本町田）

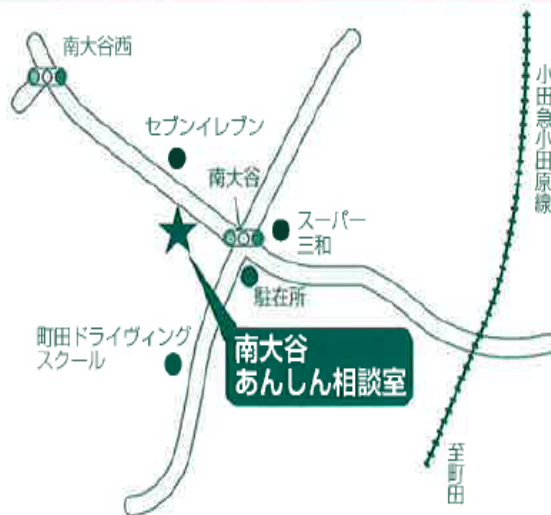
町田第3高齢者支援センター 南大谷あんしん相談室

町田第3 高齢者支援センター

(玉川学園高齢者在宅サービスセンター内)



〒194-0041
玉川学園 3-35-1
TEL 042-710-3378
FAX 042-710-1292
玉川学園前駅よりコミュニティバス【玉ちゃん号】で「さくらんぼホール前」下車、目の前又は同駅より徒歩8分

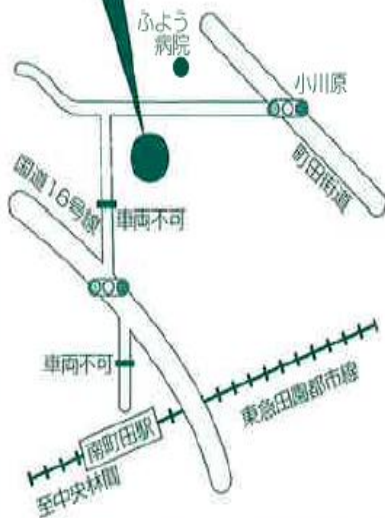


〒194-0031 南大谷 205-1-2
TEL 042-851-8421
FAX 042-851-8426
町田駅より成瀬台行きバスで 10 分「南大谷都営前」下車、徒歩 2 分

担当地域：玉川学園、南大谷（公社住宅本町田を除く）、東玉川学園

**南第1高齢者支援センター
小川あんしん相談室**

**南第1
高齡者支援センター**
(特別養護老人ホーム芙蓉園内)



〒194-0005
南町田 5-16-1
TEL
042-796-2789
FAX
042-799-0079
南町田駅北口より徒
歩7分
又は町田駅より鶴間
行き・鶴間車庫行き
バスで 17 分「小川
原」下車、徒歩5分



〒194-0003 小川 6-1-11
TEL 042-850-6234
FAX 042-850-6234
町田駅よりつくし野駅行きバスで 15 分「町谷原」下車、徒歩3分

担当地域：南町田、鶴間、小川、つくし野、南つくし野

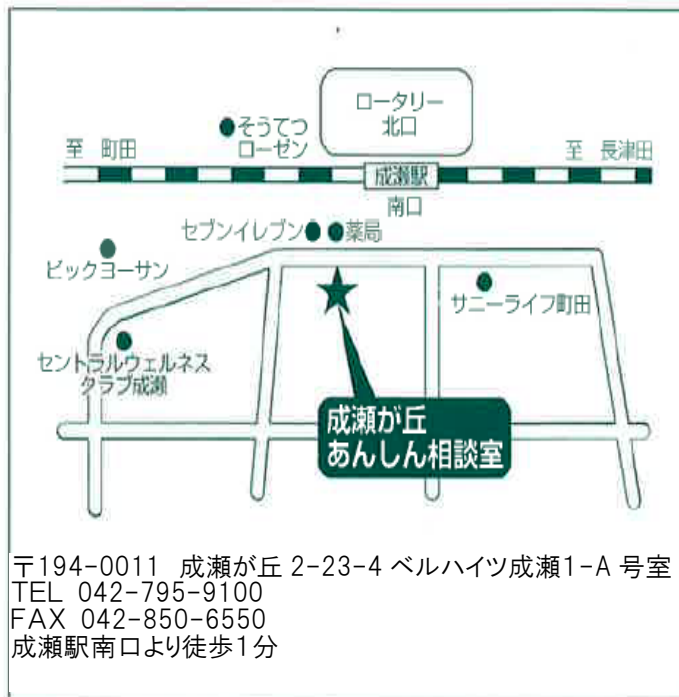
南第2高齢者支援センター 成瀬が丘あんしん相談室

南第2 高齢者支援センター

(特別養護老人ホーム合掌苑桂寮内)



〒194-0015
金森東 3-18-16
TEL 042-796-3899
FAX 042-799-2145
町田駅よりつくし野駅
行きバスで15分「市
営住宅入口」下車、徒
歩5分
又は成瀬駅南口よりつ
くし野駅行きバスで3
分「小川支所前」下車、
徒歩8分
又は成瀬駅南口よりコ
ミュニティバス【かわせ
み号】で「金森図書館
前」下車、徒歩5分
又は成瀬駅より徒歩
15分



〒194-0011 成瀬が丘 2-23-4 ベルハイツ成瀬1-A 号室
TEL 042-795-9100
FAX 042-850-6550
成瀬駅南口より徒歩1分

担当地域：金森、金森東、南成瀬、成瀬が丘、原町田の一部
(都営金森1丁目アパート)

南第3高齢者支援センター 成瀬が丘あんしん相談室

南第3 高齢者支援センター

〒194-0046
西成瀬 2-48-23
TEL
042-720-3801
FAX

042-860-7022
成瀬駅より成瀬台行き
又はこどもの国駅行き
バスで 5 分「成瀬高
校入口」下車、徒歩 3
分
又は成瀬駅北口より
徒歩 15 分
又は町田駅より成瀬
駅行きバスで 15 分
「成瀬コミュニティセン
ター前」下車すぐそば



〒194-0046
西成瀬 2-48-23
TEL 042-732-3239
FAX 042-860-7022

担当地域：成瀬、西成瀬、
高ヶ坂、成瀬台



体力測定記録票

・町ト:町トレ効果測定 ・歩<:ロコモ予防! 歩<力測定会

・町ト	・歩<	測定項目 / 月日	月	日	月	日	月	日	
	●	身長(cm)							
	●	体重(kg)							
	●	・BMI							
●	●	血圧(mmHg)							
●	●	脈拍(回/分)							
●	●	握力(kg)	右						
●	●		左						
●		タイムアップ&ゴー(秒)	1回目						
			2回目						
●	●	開眼片足立ち(秒)	右						
			左						
●		30秒立ち上がりテスト(回)							
	●	立ち上がりテスト	両足40cm		両足40cm		両足40cm		両足40cm
			片足40cm		片足40cm		片足40cm		片足40cm
	●	2ステップテスト							



・BMI計算式: 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 理想は18.5以上 25.0未満

＜発行＞ 町田市いきいき生活部高齢者福祉課 042-724-2146

＜主な配布場所＞いきいき生活部高齢者福祉課、各高齢者支援センター、各あんしん相談室

刊行物番号 19-3

この冊子は14,000部作成し、1部あたりの単価は162円です。（職員人件費を含みます。）