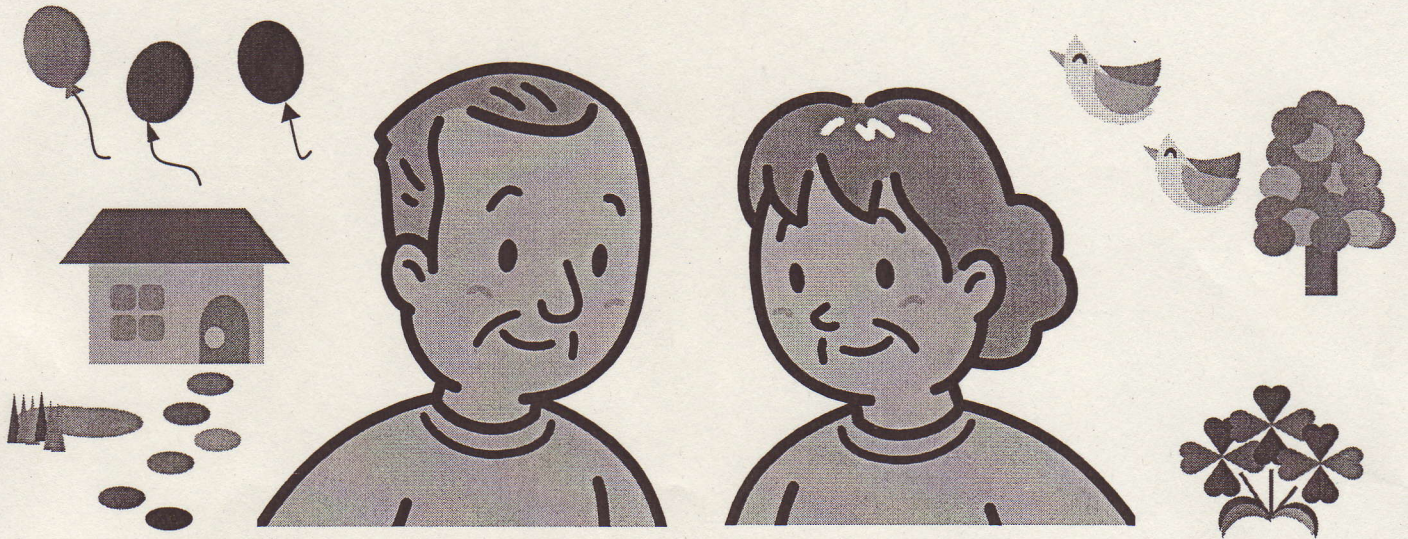


いつまでも健康で自分らしく暮らしていくために
は じ め ま し ょ う

いきいき介護予防



住み慣れた地域や家で、家族や友人と一緒に、いつまでも自分らしく
実りある人生をおくるためには、介護が必要な状態にならないよう予防
し、健康な体と心を保つこと（介護予防）が大切です！

毎日をいきいきと暮らすため、あなたも「いきいき介護予防チェッ
ク」を受けて、「いきいき介護予防教室」に参加しませんか！

2011年度（平成23年度）から、介護予防事業が、身近に参加しやすくなりました！

- 1 「いきいき介護予防チェック」で、介護予防の取り組みが必要かどうかを判定します。
- 2 介護予防の取り組みが必要と判定された人を、「いきいきシニア」に決定します。※「いきいきシニア」の通称は公募により決定しました。
- 3 「いきいきシニア」を対象として「いきいき介護予防教室」を開催します。



福 山 市

1 自分でできる！かんたんチェック！

いきいき介護予防チェック

- 市から、3年に分けて、全ての65歳以上の人（介護保険認定者などを除く。）に、チェック票を郵送します。また、チェック票は、誕生日で、年4回に分けて送付します。

3年間のチェック票の送付予定	
2011年度	75歳以上の人
2012年度	70～75歳の人
2013年度	65～70歳の人

年間のチェック票の送付予定	
4月送付	誕生日が1～3月の人
7月送付	誕生日が4～6月の人
10月送付	誕生日が7～9月の人
1月送付	誕生日が10～12月の人

- チェック票の質問に回答を記入した後、介護予防の必要性をご自身で確認できます。
- チェック後は、チェック結果の如何にかかわらず、必ず1枚目を返信用封筒で市へ返し、2枚目は本人控えとして保管してください。
- チェック票は地域包括支援センターや各支所保健福祉課の窓口でもお渡しします。各年度の送付対象者以外の人でも気軽にチェックをしてください。

※ 2011年度から「生活機能評価」を廃止しますが、年1回は「健康診査」を受診しましょう！

2 健康の黄色信号！介護予防が必要です！

いきいきシニア

- チェックの結果、体力や気力の低下があり、介護予防の取り組みが必要と判定された人を「いきいきシニア」に決定します。（介護保険認定非該当者も該当します。）
- 決定者には、市から通知と担当の地域包括支援センターから「いきいき介護予防教室」への参加案内の連絡があります。ただし、連絡までに数か月かかる場合があるため、早く教室へ参加したい人は担当の地域包括支援センターへ直接ご相談ください。

地域包括支援センターが「いきいき介護予防教室」に参加したい人を訪問します！

相談・調整
参加申込み



- ◆ 地域包括支援センターと健康・生活上の課題、目標、参加する「いきいき介護予防教室」のコースなどを相談します。
- ◆ 特に、心臓病・脳卒中・高血圧などの病気のある人は参加の適否について医師の判断が必要となります。
地域包括支援センターがお渡しする「検査票」を持って、指定の医療機関で「介護予防検査」を受けてください。
検査後は、結果を地域包括支援センターに報告します。参加可能と判断された人が「いきいき介護予防教室」に参加できます。



3 はじめよう、介護予防！一緒に参加しませんか！

いきいき介護予防教室

- 「いきいきシニア」の決定を受けた人は、1年間、「いきいき介護予防教室」の各種コースに参加できます。
- はじめに「いきいき基礎コース」へ参加し、その後は、心身の状態や希望に応じて、各種コースに参加できます。
- 1年後に地域包括支援センターを通じて、再度「いきいき介護予防チェック」を受けます。「いきいきシニア」となった場合は、引き続き教室に参加できます。

通所

開催会場までの
送迎があります。

いきいき基礎コース

介護予防へのはじめの一步！ストレッチや
口腔ケア・栄養相談など幅広い健康の基礎知
識を楽しみながら学んでいただきます。

■回数 2か月間で7回



膝・腰痛対策コース

膝痛・腰痛のある方を対象
に、無理なく楽しみながら痛
みの軽減と骨折予防をめざし
ます。

■回数 3か月間で12回

体力アップコース

体操・ストレッチなどの運
動をメインに、楽しみながら
体を動かし、体力の向上をめ
ざします。

■回数 3か月間で12回

いきいきデイコース

デイサービスで様々な行
事や趣味活動へ参加し、人
とのふれ合いを通じて、閉
じこもりを予防します。

■回数 月2回

お口の健康コース

お口は健康の入口！お口の
中を清潔に保ち、飲み込む力
の向上をめざします。

■回数 3か月間で5回



おいしく健康コース

低栄養を予防するための食
べ方や調理の工夫などを実習
し、楽しみながら栄養状態の
向上をめざします。

■回数 3か月間で6回



※参加料は基本的に無料です！

ただし、実施内容により実費をいただく場合があります。

訪問

通所コースへの
参加が困難な方の
コースです。ご自
宅を訪問します。

いきいき訪問（閉じこもり・うつ・認知症予防）コース

- 閉じこもり・うつ・認知症などのおそれのある人を対象に保健師な
どが訪問し、必要な相談・支援を行います。
- 閉じこもりで低栄養の状態にある人を訪問し、必要な相談・支援を
行います。必要に応じ、栄養状態が改善するまでの配食サービスの
提供（自己負担があります。）なども行います。

福山市地域包括支援センターにご相談ください！

地域包括支援センターは、高齢者の方が、住み慣れた地域で安心して暮らせるように保健・福祉などのさまざまな支援を総合的に行う機関として、福山市が社会福祉法人や医療法人等に委託して設置しています。業務内容は、次のとおりです。お気軽にご相談ください。

各種相談の受付

暮らしや介護などの相談を受け、適切なサービスにつなげます。

権利を守る

関係者と連携し、高齢者の虐待や消費者被害などに対応します。

介護予防の支援

要支援認定者やいきいきシニアのサービス利用を支援します。

ネットワークづくり

ケアマネジャーの支援や関係者とのネットワークづくりを進めます。

福山市地域包括支援センター一覧

	センター名称	住所	電話番号	担当小学校区
1	三吉	三吉町1-8-36	973-0155	東, 千田, 桜丘, 西深津
2	三吉町南	三吉町南2-11-22	927-9039	手城, 深津, 旭
3	南本庄	南本庄3-1-52	920-8161	西, 樹徳, 久松台, 明王台
4	野上	野上町1-7-8	921-0210	南, 霞, 光
5	箕島	箕島町504-3	981-1856	川口, 箕島, 曙, 多治米新涯, 川口東
6	赤坂	赤坂町赤坂1279-8	949-2170	泉, 津之郷, 赤坂, 瀬戸熊野, 山手
7	南蔵王	南蔵王町5-19-2	940-1130	蔵王, 春日, 緑丘, 日吉台
8	引野	引野町5-9-21	940-5090	引野, 大津野, 旭丘, 長浜野々浜
9	坪生	坪生町黒坂606	947-9090	坪生, 伊勢丘, 幕山, 大谷台
10	水呑	水呑町3344-1	956-2310	水呑, 高島, 鞆, 走島
	サブセンター 鞆	鞆町後地1296-2	982-3323	
11	西南部	南松永町2-8-12	933-6272	神村, 本郷, 東村, 今津松永, 柳津, 金江, 藤江内浦, 内海, 能登原, 千年常石, 山南
	サブセンター 柳津	柳津町98-1	933-9898	
	サブセンター 今津	今津町3-9-8	933-3399	
	サブセンター 内海	内海町口2358-1	986-2400	
	サブセンター 沼隈	沼隈町草深1889-26	987-0555	
	サブセンター 山南	沼隈町中山南469-3	988-1611	
12	北部	駅家町倉光451-15	976-0071	有磨, 福相, 宜山, 駅家服部, 駅家東, 駅家西
	サブセンター 芦田	芦田町福田189-1	950-0071	
	サブセンター 駅家	駅家町万能倉96-1	977-0071	
13	新市	新市町下安井3500	(0847) 51-3222	常金丸, 綱引, 新市, 戸手
14	北部東	神辺町新徳田2-259	962-2495	御幸, 山野, 山野北, 広瀬加茂, 湯田(秋丸を含む)中条, 道上
	サブセンター 加茂	加茂町上加茂224-1	972-3124	
15	かなべ	神辺町川南1406-1	960-3890	神辺(秋丸を除く), 御野竹尋

＜お問い合わせ先＞ 福山市 高齢者支援課 TEL (084) 928-1065
(084) 928-1189

●専用電話 いきいき介護予防ホットライン (084) 928-1256