

みんなでつくろう 地域包括ケアシステム



Vol.1 介護予防編

平成29年2月発行

地域包括ケアシステムとは？

地域包括ケアシステムは、「住まい」「予防」「生活支援」「介護」「医療」に関するサービスを一体的に提供することで、高齢になってもいつまでも元気に暮らし続けられるまちをつくることです。たとえ障害があっても、介護が必要となっても、住み慣れた地域で、自分らしく安心して暮らし続けられるまちを目指します。

予防



生活支援



住まい



医療



介護



目指せ！健康寿命日本一！！

※健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

いつまでも生き生きと元気で過ごすために…

健康づくり
始めてみませんか？



船橋市 健康・高齢部 健康政策課 地域包括ケアシステム推進室
☎ 047-436-2354 FAX 047-436-2409

ご自身にあった介護予防事業に

健康づくりのために、まず何かを始めてみたい……●そんな方には、

- ②ふなばしシルバーリハビリ体操体験教室 (P4)
- ③生き生きと若々しく過ごすための教室 (P4)
- ⑤運動習慣づくり教室 (P5)
- ⑥ロコモを防ごう かんたん筋力アップ (P5)
- ⑦身体をほぐそう リラックス体操 (P5)

がオススメです



ご近所で気持ちよく、気軽に身体を動かしたい……●そんな方には、

- ①公園を活用した健康づくり事業 (P3)

がオススメです

早い動きの運動にはついていけない……●そんな方には、

- ②ふなばしシルバーリハビリ体操体験教室 (P4)

がオススメです

身体の衰えが気になる……

●そんな方には、

- ④リハビリテーション専門職によるロコモティブシンドローム予防教室 (P4)

がオススメです

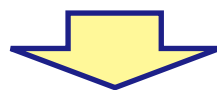
「足腰が弱くなって歩きづらくなった」

「疲れやすい、外に出たくない」

「物忘れが多くなった」、「転びやすい」…



年齢を重ねれば仕方がないこと……と思って、諦めていませんか？



今からでも間に合います！健康寿命を伸ばすため、
介護予防事業に参加しましょう。
まずは、お電話・FAXでお問合せください。



地域に出かけて、楽しい暮らしを…

心も身体も元気に！

生きがいのある生活へ

是非ご参加ください!!

仲間と一緒に、介護予防運動を始めてみたい……●そんな方には、

- ⑫ 地域介護予防活動支援事業
「アクティブシニア介護予防補助金」 (P7)
- ⑬ 地域リハビリテーション活動支援事業 (P7)
がオススメです

地域の方と交流したい……

●そんな方には、

- ⑨ ミニデイサービス【24地区社協】(P6)
- ⑩ ふれあい・いきいきサロン
【24地区社協】(P6)
がオススメです

介護予防活動を通じて、仲間づくりがしたい……●そんな方には、

- ⑪ 公民館サークル【26公民館】(P6)
がオススメです

介護予防のボランティアに興味がある……●そんな方には、

- ⑧ ふなばしシルバーリハビリ体操
初級指導士養成講習会 (P5)
がオススメです

身体を動かすメニュー

※今後、会場は順次増えていく予定です。新たな会場は、広報・ホームページなどでご案内いたします。

① 公園を活用した健康づくり事業

身近な公園でみんな一緒に体操しませんか？ 予約は不要です。お気軽にご参加ください。



| | | | |
|--------|---|--------------|---------------------------------|
| 対象 | どなたでも | | |
| 問合せ | 保健所 地域保健課 ☎047-409-3274 [FAX] 047-409-2914 | | |
| | 会場 | 内容 | 日時 |
| 北 部 | ① 小室公園 | ラジオ体操 | 毎日 6:30~ |
| | ② 大穴第2号公園 | 太極拳 | 毎日 7:30~ (12~3月休、5~10月7:00~) |
| | ③ 大穴新谷津公園 | 練功・太極拳 | 木曜日以外の毎日 7:30~ (4~11月休み) |
| | ④ 二和西公園 | ラジオ体操 | 毎日 6:30~ |
| 東 部 | ⑤ 薬円台公園 | 3Q体操 | 毎月第1・3土曜日 9:00~ |
| | ⑥ 二宮公園 (1・2月は宮見台自治会館、7・8月は王子神社) | 気功・太極拳 | 毎週火曜日 8:30~ |
| | ⑦ 田喜野井南公園 | 気功太極拳・ストレッチ | 毎週月曜日 9:00~ (祝日の場合は翌火曜日) |
| | ⑧ 三山陽栄広場 | ラジオ体操 | 毎週月~土曜日 8:30~ |
| | ⑨ 駿河台交差点花広場 | ラジオ体操・ウォーキング | 毎日 6:30~ |
| 中 部 | ⑩ 御滝公園 | ラジオ体操・歌・盆踊り | 毎日 6:30~ |
| | ⑪ 新高根5丁目公園 | ラジオ体操・3Q体操 | 毎月第2・4土曜日 9:00~ |
| | ⑫ 芝山南公園 | ラジオ体操・太極拳 | 毎日 6:30~ |
| 南 部 | ⑬ 長津川親水公園 | ラジオ体操・3Q体操 | 毎月第1・3日曜日 9:00~ |
| | ⑭ 船橋大神宮 | ラジオ体操・ストレッチ | 毎月第3土曜日 9:00~ |

(平成29年1月末現在)

②ふなばしシルバーリハビリ体操体験教室

ふなばしシルバーリハビリ体操は、住民同士の支えあいによる健康づくり、介護予防、生活の質の向上を目指した体操です。リハビリテーション医の大田仁史先生が考案した、いつでも、どこでも、どなたでもできるシルバーリハビリ体操をぜひ体感してください。



| | |
|-----|---|
| 対象 | 原則として市内在住・在勤の65歳以上の方 (65歳未満の方はお問い合わせください) |
| 会場 | 保健福祉センター、各公民館 |
| 問合せ | 保健所 健康づくり課 ☎047-409-3404 ☎FAX 047-409-2934 |

③生き生きと若々しく過ごすための教室

短期間（8回コース・5回コース・他）で集中して取り組む教室で、運動器の機能向上、栄養改善、口腔機能向上、認知症予防等の日常生活を健康に過ごすために必要な、基本的な知識を学びます。参加費は無料です。



| | |
|-----|---|
| 対象 | 市内在住の65歳以上の方 |
| 会場 | 市内の介護保険事業所、スポーツクラブ など |
| 問合せ | 保健所 健康づくり課 ☎047-409-3404 ☎FAX 047-409-2934 |

④リハビリテーション専門職によるロコモティブシンドローム予防教室

体力測定、およびロコモティブシンドローム予防のための支援を行います。自分らしい生活を続けていくために、身体の今の状態を知って、自分に合った適切な運動を行って健康な身体をつくりませんか。



| | |
|-----|---|
| 対象 | 市内在住の65歳以上の方 ※要介護認定を受けている方はご参加できません |
| 会場 | 各公民館 |
| 問合せ | 保健所 健康づくり課 ☎047-409-3404 ☎FAX 047-409-2934 |

⑤ 〈健康教室①〉 運動習慣づくり教室

健康の維持・増進のために、どなたでもできる簡単な運動を紹介します。運動習慣づくりのきっかけとしてみませんか。全4回、週1回1ヶ月間の教室です。（定員25名）

⑥ 〈健康教室②〉 ロコモを防ごう かんたん筋力アップ

健康づくりやロコモティブシンドローム予防のために、ストレッチや筋力をつける基本的な実技を、体験していただきます。全2回、おおむね週1回の教室です。（定員25名）

⑦ 〈健康教室③〉 身体をほぐそう リラックス体操

健康づくりや生活習慣病予防のために、腹式呼吸やストレッチ、リラックス体操等の実技を体験していただきます。全2回、おおむね週1回の教室です。（定員25名）



対 象 どなたでも

会 場 各保健センター

問合せ 各保健センターへ ☎・FAX は(8ページ)へ

各事業の内容にご興味を持たれたら、
問合せ先までお電話・FAXしてください。



介護予防に関するボランティア活動

⑧ ふなばしシルバーリハビリ体操 初級指導士養成講習会

ふなばしシルバーリハビリ体操は、健康づくりと介護予防のための体操です。市民の皆さんが、ふなばしシルバーリハビリ体操を学び、指導士となって、地域で体操教室を開催し、ボランティアで体操を指導します。
(1コース、6日間)

対 象 市内在住・在勤の方で、6日間すべての講習を受講できる方

会 場 保健福祉センター

問合せ 保健所 健康づくり課
☎047-409-3404 FAX 047-409-2934



地域で行われている活動に参加する

⑨ミニデイサービス（24地区社協）

健康チェック、軽体操、軽スポーツ、健康講話、介護予防講話、季節行事など、地区社会福祉協議会ごとに、様々なメニューを実施し、生きがいと健康づくりの場を提供しています。

対 象 自力で会場に来ることのできるひとり暮らし高齢者、および日中一人になる高齢者で、引きこもりがちの方や介護保険認定外（自立判定者）の方

問合せ 船橋市社会福祉協議会
☎047-431-2653 FAX 047-431-2678



⑩ふれあい・いきいきサロン（24地区社協）

各種ゲーム、レクリエーション、茶話会、軽体操など、地区社会福祉協議会ごとに様々なメニューを実施し、世代を超えた仲間づくりの場を提供しています。

対 象 高齢者をはじめ、地域住民の方

問合せ 船橋市社会福祉協議会
☎047-431-2653 FAX 047-431-2678



⑪公民館サークル（26公民館）

市内にある各公民館では、健康体操、介護予防体操、ストレッチ体操、リズム体操、バランス体操、ヨガ、ピラティス、気功、太極拳など、様々なサークルが活動しています。お近くの公民館でサークル活動に参加してみませんか？

対 象 船橋市民の方

問合せ 教育委員会 社会教育課
☎047-436-2895 FAX 047-436-2893



お住いの地域で行われている⑨・⑩・⑪の情報は、まず問合せ先にお電話・FAXしてください。



介護予防に取り組む皆さんを応援します

12 地域介護予防活動支援事業「アクティブシニア介護予防補助金」

運動器の機能向上を目的とした体操を行う団体の皆さんに、活動に必要な経費の一部を補助します。

| | |
|-----|--|
| 対 象 | <ul style="list-style-type: none"> ・参加者の8割以上が65歳以上の市民 ・市民10人以上で構成された団体 ・体操を定期的かつ継続的に行う団体（※週1回以上、平成29年度までは月2回以上） ・団体のメンバー以外の方の参加を受け入れることが可能な団体 など |
| 問合せ | 保健所 健康づくり課 ☎047-409-3404 FAX 047-409-2934 |



13 地域リハビリテーション活動支援事業

地域で行われる住民主体の活動などの介護予防効果を高めるために、リハビリテーション専門職を派遣して、アドバイスを行います。

| | |
|-----|--|
| 対 象 | 介護予防に関する活動をしている5人以上の団体や介護職員等を対象（派遣は原則として1回） |
| 問合せ | 保健所 健康づくり課 ☎047-409-3404 FAX 047-409-2934 |



ご存知ですか？健康手帳



14 健康手帳

40歳以上の希望する方に健康手帳を交付しています。健康手帳は健診や血圧の記録など健康の記録をし、自分の健康を管理するためのものです。

| | |
|------|-------------------------|
| 交付場所 | 各保健センター、船橋駅前総合窓口センター等 |
| 問合せ | 各保健センターへ ☎・FAX は(8ページ)へ |



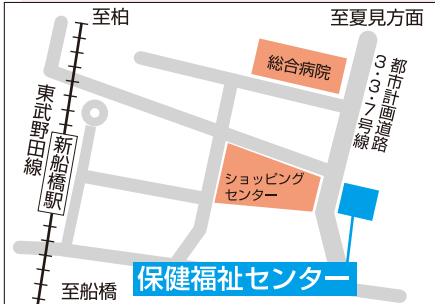
保健センターおよび公園を活用した健康づくり事業実施会場のご案内

●保健福祉センター

〈1階〉中央保健センター
 ☎ 047-423-2111
 FAX 047-423-2334

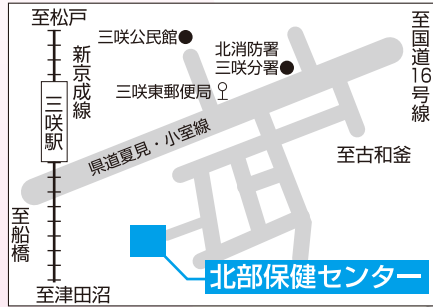
〈2階〉保健所 地域保健課
 ☎ 047-409-3274
 FAX 047-409-2914

保健所 健康づくり課
 ☎ 047-409-3404
 FAX 047-409-2934



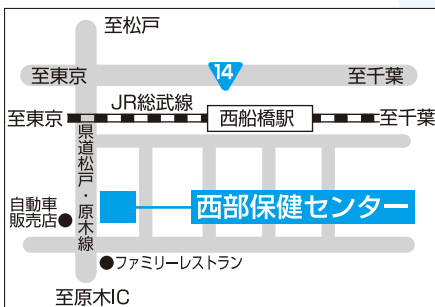
●北部保健センター

☎ 047-449-7600
 FAX 047-449-7807



●西部保健センター

☎ 047-302-2626
 FAX 047-335-8787



●東部保健センター

☎ 047-466-1383
 FAX 047-466-1385

