

65歳からの

いきいき健康づくり 元気なうちからはじめよう！

山形市では、皆さんが介護が必要な状態になることを予防するとともに、いつまでも、いきいきと自分らしく地域の中で暮らすことを目指して、介護予防事業（健康づくり事業）を推進しています。

健康づくり(介護予防)の3つのポイント

いつまでも、いきいきと元気に暮らしていくためには、「**栄養**」、「**身体活動**」、「**社会参加**」の3つのポイントが重要です。この3つのポイントはお互いに影響しあっているため、生活の中にバランスよく組み入れていくことが大切です。

社会参加 趣味・ボランティアなど

- ・地区の「住民主体の通いの場」や「サロン」などに積極的に参加しましょう。
- ・家族や友人と支え合い、買い物や移動等、困った時に助けてくれる人をお願いしておきましょう。



身体活動 散歩・ストレッチなど

- ・テレビのコマーシャル中に足踏み
- ・ラジオ・テレビ体操、いきいき百歳体操などの体操
- ・天気がよい日は散歩にでかけましょう♪



栄養 食事・口腔機能

- ・しっかりバランスよく食べましょう。たんぱく質は、身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素です。
- ・毎日の歯磨きで、お口も清潔に保ちましょう。お口の周りの筋肉を保つおしゃべりも大切です。



- いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操のパンフレット
- ・長寿支援課窓口でお渡ししています（体操動画DVDの貸出も！）
- ・山形市ホームページでダウンロードもできます



やまがた人生備えの書（山形市介護予防手帳）

日々を振り返り、これからも続けたいことやチャレンジしたいこと、どう取り組んでいくかを考えるための手帳です。取り組みに役立つ情報や活動記録表、健康ポイント事業SUKSKに活用できるページもあります。この手帳を活用しながら、積極的に介護予防の活動に取り組みましょう。



○内容：活動や興味・関心事、過去・現在・未来のわたしと活動計画、お役立ち情報等

○対象：主に65歳以上の方を対象としていますが、ご希望の方には年齢問わずご活用いただけます。

○配布場所：長寿支援課（市役所2階）、地域包括支援センター、生活支援コーディネーターまでお問い合わせください。

山形市介護予防手帳

検索

※山形市ホームページからもダウンロードできます。



「住民主体の通いの場」や地域の介護予防活動を支援します

「住民主体の通いの場」立ち上げ支援・継続支援

「住民主体の通いの場」とは、住民の皆さんが主体となって、身近な集会所などに週1回以上集まり、介護予防の運動（いきいき百歳体操など）を実施する活動の場です。参加することで、足腰の筋力等の維持・向上につながり、また外出の機会や住民同士での地域づくりにもつながる効果があります。

☆立ち上げ支援（立ち上げから1年目まで）

・・・「住民主体の通いの場」を立ち上げたいと考えている団体や実施している団体

- ・ 介護予防に関する出前講座、いきいき百歳体操の紹介と説明
- ・ 体力測定（年2回まで） ・いきいき百歳体操のDVDと重りの無料貸出

☆継続支援（2年目以降）

・・・「住民主体の通いの場」を実施している団体

- ・ 介護予防に関する出前講座、体力測定（あわせて年3回まで）

通いの場への参加は、SUKSKポイントの対象となります。



地域の介護予防活動支援

地域で介護予防活動を行っている団体に、介護予防に関する講話や実技などを行う講師を無料で派遣します。

○内 容： ①筋力アップ（運動） ②食からの元気アップ（栄養） ③お口からの元気アップ（口腔）
④活動力アップ（閉じこもり予防） ⑤認知症予防（脳トレ） ⑥こころの健康づくり（うつ予防）
⑦介護予防全般

○対 象： 参加者が概ね65歳以上、概ね10人以上の市民で構成されている団体で、主催が住民であること

○その他： ・年度内1回のみでの派遣となります。（派遣期間：～令和7年2月28日）

- ・実施時間は、1時間～1時間30分です。
- ・実施希望日から最低1カ月前までに連絡をお願いします。
- ・会場の確保は、各団体をお願いします。
- ・講師・日程の都合により対応できない場合もありますので、ご了承ください。



歯医者さんのお口若がえり講座 ～出前講座として開催できます～

身近な集会所等で開催できます。長寿支援課までお問い合わせください。

※①原則、木曜日の午後。他の曜日、時間を希望時はご相談ください。

②令和7年2月28日までの期間内での派遣になります。



節目年齢（75歳・80歳）の介護予防アンケート

○内容： 心身の状況等に関するアンケートをご自宅に送付し、必要な方には個々に合わせた介護予防に関するアドバイスを行います。

○対象： 年度内に75歳（昭和24年4月1日～昭和25年3月31日生）、
80歳（昭和19年4月1日～昭和20年3月31日）になる山形市民
（要支援・要介護の認定を受けている方と総合事業の事業対象者を除く）





中止や変更となる場合があります。
日程が近い市報「広報やまがた」や市ホームページをご確認ください。

無料

SUKSK
500ポイント



耳からの健康講座

- 対象: 65歳以上の山形市民とその家族等
- 時間: 14:00～15:30
- 持ち物: 筆記用具、
必要な方は眼鏡等
- 内容: 補聴器相談医による講話

日にち	会場（定員）	申し込み受付 開始日
6月27日（木）	総合福祉センター 2階交流ホール （100名）	6月6日（木）～
10月17日（木）	金井コミュニティセンター 多目的ホール（50名）	9月18日（水）～

無料

SUKSK
100ポイント



ヒアリングフレイルチェック

- 対象: 65歳以上の山形市民
- 定員: 各日30名
- 時間: 13:30～15:30
※10分単位で受付時間を
設けます
- 持ち物: 事前に送付された案内通知と
アンケート
- 内容: アプリでの語音聴力（聴こえの状態）
をチェックし、結果により受診が必要
な方へ、山形市内の補聴器相談医（耳
鼻咽喉科）受診をお勧めします。
- その他: アンケートへの協力をお願いします。

※どれか1つにお申込みください。
※これまでに山形市が実施したヒアリングフレイルチェックを
受けたことがない方が対象です。

日にち	会場	申し込み 受付開始日
7月9日（火）	南部公民館 3階 集会室	6月6日（木）～
9月2日（月）	中央公民館 5階 研修室	8月7日（水）～
11月18日（月）	東部公民館 3階 講習室	10月4日（金）～

いきいき生活運動講座

- 対象: 75歳以上の山形市民
- 定員: 20名
- 時間: 14:00～15:30（開場: 13:30）
- 持ち物: 筆記用具、運動しやすい服装

＜前期＞5月10日（金）受付開始
＜後期＞9月11日（水）受付開始
※全5回に参加できる方。

お申込み先: 山形県作業療法士会
月・水・金 9時～17時
TEL 664-1207
Fax 664-1208

日にち（毎回水曜日）	会場
＜前期＞ 6月12日、6月26日、7月10日、7月24日、8月7日	西部公民館 3階集会室
＜後期＞ 10月16日、10月30日、11月6日、11月20日、11月27日	霞城公民館 3階講堂

4