



65歳からの

令和7年度
山形市一般介護予防事業

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

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。



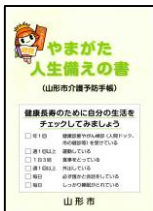
いきいき百歳体操・かみかみ百歳体操のパンフレット

- ・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。取組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）

☆派遣期間・・・令和7年5月～令和8年2月28日



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回のみの派遣となります。（派遣期間：令和7年5月～令和8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8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25年4月1日～昭和26年3月31日生）、
80歳（昭和20年4月1日～昭和21年3月31日生）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。

耳からの健康講座

無料

SUKSK
500ポイント



- 対象: 65歳以上の山形市民とその家族等
- 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、加齢性難聴と介護予防について

申込先: 市報「広報やまがた」や
市ホームページをご確認ください

開催日	時間	会場	申込受付開始日
6月13日(金)	14:00~15:30	山形市総合福祉センター 2階交流ホール (言語聴覚士、認定補聴器技能者の講話あり) (定員100名)	5月20日 (火)
★5~11月頃 (計7回)	会場によって異なります	大郷・千歳・村木沢・大曽根・蔵王コミュニティ センター等(計7か所) (定員30~50名)	会場によって 異なります

聴こえのチェック

無料

SUKSK
500ポイント



- 対象: 65歳以上の山形市民でこれまで参加したことのない方、補聴器を使用していない方
- 定員: 各日25~30名 (事前申し込みが必要・いずれか1つ)
- 持ち物: 事前に送付された案内通知とアンケート
- 内容: アプリを活用し、聴こえの状態をチェックします。チェックの結果、語音聴取率60%未満の方は
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。(聴こえくつきり事業への参加同意必要)

開催日	時間	会場	申込受付開始日
★6月25日(水)	14:00~15:30の間で	南部公民館	会場によって異なります
★7月29日(火)	13:30~15:00の間で	篠田総合病院内	
★9月25日(木)	申込時に受付時間を 決めます	千歳コミュニティセンター	
★10月~11月 (計4回)		大郷・村木沢・大曽根・蔵王の 各コミュニティセンター	
12月2日(火)		霞城公民館	11月5日(水)

★は地域包括支援センターの開催する教室です。詳しくは下記地域包括支援センターへお問い合わせください。(なでしこ・山形西部・ふれあい・さくら・蔵王地域包括支援センター) 4ページ参照

いきいき生活運動講座

- 対象: 75歳以上の山形市民
※全5回に参加できる方
- 定員: 先着20名
- 時間: 14:00~15:30(開場: 13:30)
- 持ち物: 筆記用具、水、
運動しやすい服装・くつ

○お申込み先: 山形県作業療法士会
月・水・金 9時~16時
TEL 664-1207
FAX 664-1208



開催日(毎回水曜日)	会場	申込受付 開始日
<前期> 6月 4日 体力測定・運動実践 6月18日 栄養講話・運動実践 7月 2日 口機能向上講話・運動実践 7月16日 認知症予防講座・運動実践 7月30日 体力測定・運動実践	北部 公民館	5月9日 (金)
<後期> 10月 1日 体力測定・運動実践 10月15日 栄養講話・運動実践 10月29日 口機能向上講話・運動実践 11月12日 認知症予防講座・運動実践 11月26日 体力測定・運動実践	西部 公民館	9月8日 (月)

いきいき生活運動講座の会場

北部公民館

住所: 宮町4-17-13



西部公民館

住所: 籠田1-2-23



ご来場の際は、健康づくりのために
徒歩や路線バス、ベニちゃんバス、
コミュニティバス
の利用がおすすめベニ！



「耳からの健康講座」6月13日開催会場

「聴こえのチェック」12月2日開催会場

山形市総合福祉センター

住所: 城西町2-2-22

霞城公民館

住所: 城西町2-2-15



3ページ★のお問合せ先は下記の地域包括支援センターになります

★の「耳からの健康講座」・「聴こえのチェック」お問い合わせ先

会場	担当包括名	電話番号
千歳・大郷	済生会なでしこ地域包括支援センター	681-7450
村木沢・大曽根	山形西部地域包括支援センター	646-1165
南部公民館	地域包括支援センターふれあい	628-3988
篠田総合病院内	篠田好生会さくら地域包括支援センター	635-4165
蔵王	蔵王地域包括支援センター	688-8099

《お問合せ先》

山形市長寿支援課予防推進係
電話: 641-1212 (内線599)
FAX: 624-8398