

健康長寿

いたばし



住民主体の通所型サービス（みんなの広場ひびき）での会食



元気力向上教室（健口カムカムコース）の様子

目次

元気力を向上させよう

1	介護予防・日常生活支援総合事業のご案内	P 2
2	65歳からの元気力測定会	P 3
3	元気力（生活機能）チェックシートと結果の見方	P 4
4	元気力向上教室（短期集中型通所サービス）	P 6
5	通いの場	P 8
6	ボランティア・地域活動	P10
7	相談・見守りサービス	P11
8	健康寿命を伸ばそう	P12
	食生活	P13
	口腔ケア	P14
	脳とからだのエクササイズ	P15
	運動	P16
9	指定事業者によるサービス事業	P18
10	おとしより相談センター（地域包括支援センター）	P19
	おとしより相談センター（一覧表）	P20

2 65歳からの元気力測定会

元気力測定会で元気力（生活機能）をチェックしませんか

65歳以上になると、気づかないうちに「体力・筋力の低下」「食事量の不足」「物忘れ」などが起きることがあります。「つまずきやすくなった」「口が渇く、お茶や汁物でむせる」など自覚がある方はもちろん、特に思い当たることがない方も、早めに介護予防に取り組んでいただけるよう、「元気力測定会」を開催します。

実施地域：5地域（板橋・上板橋・赤塚・志村・高島平）

実施時期：5月頃と9月頃の年2回

対象者：区内在住の65歳以上で、要支援・要介護の認定を受けていない方

定員：各会場とも30人

応募多数の場合は、初めての方を優先し、抽選とします。

内容：体力測定・口腔機能測定・栄養ミニ講座・元気力（生活機能）チェック
元気力（生活機能）チェックシートの結果をおとしより相談センター職員が説明し、介護予防の取組をご紹介します。

申込み方法：広報・ホームページなどで募集



<体力測定>

片足立ちで、バランスチェック



<口腔機能測定（お口の機能チェック）>

「パパパパ…」どのくらい発音できますか。



<栄養ミニ講座>

簡単にバランスよく！をアドバイス



<結果説明>

おとしより相談センターの職員が結果を説明します。

3 元気力（生活機能）チェックシートと結果の見方



体力や認知機能が低下していませんか？
あなたの元気力(生活機能)をチェックしましょう！

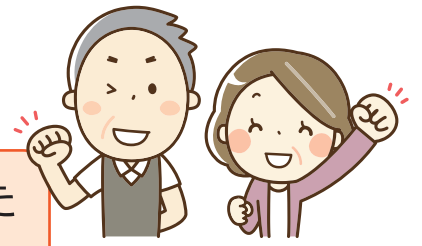
次のチェックシートの「はい」「いいえ」の当てはまる方に○をつけてみましょう。

元気力の分野 以下のようなことが わかります		質問項目	回答欄 いずれか1つに○を つけてください	
生活機能 の状態	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい	いいえ
	2	日用品の買い物をしていますか	はい	いいえ
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい	いいえ
	4	友人の家を訪ねていますか	はい	いいえ
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい	いいえ
運動機能 の状態	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい	いいえ
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい	いいえ
	8	15分位続けて歩いていますか	はい	いいえ
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい	いいえ
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい	いいえ
栄養の 状態	11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい	いいえ
	12	身長 m 体重 kg (例：身長158cmの方は、1.58mとして計算します) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	BMI 18.5 未満	BMI 18.5 以上
お口の 健康状態	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい	いいえ
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい	いいえ
	15	口の渇きが気になりますか	はい	いいえ
閉じこもり に関する状態	16	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい	いいえ
もの忘れに に関する状態	18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされますか	はい	いいえ
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい	いいえ
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい	いいえ
こころの 健康状態	21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	はい	いいえ
	22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい	いいえ
	23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい	いいえ
	24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だとは思えない	はい	いいえ
	25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	はい	いいえ



チェックシートの結果を
みてみましょう。

元気力（生活機能）低下に気づけた
あなたは、このチャンスを逃さず、
元気力アップに取り組みましょう。



4 ページでお答えいただいた、水色の回答欄の○の数を記入しましょう。

1～20の質問	<p>_____ 個</p> <p>10個以上の方は 元気力の低下がみられます</p>
6～10の質問 運動機能の 状態	<p>_____ 個</p> <p>3個以上の方は 元気力の低下がみられます</p>
11、12の質問 栄養の状態	<p>_____ 個</p> <p>2個の方は 元気力の低下がみられます</p>
13～15の質問 お口の健康状態	<p>_____ 個</p> <p>2個以上の方は 元気力の低下がみられます</p>
16の質問 閉じこもり に関する状態	<p>_____ 個</p> <p>No.16に「いいえ」と回答した方は 元気力の低下がみられます</p>
18～20の質問 もの忘れに 関する状態	<p>_____ 個</p> <p>1個以上の方は 元気力の低下がみられます</p>
21～25の質問 こころの 健康状態	<p>_____ 個</p> <p>2個以上の方は 元気力の低下がみられます</p>

➡ 元気力の低下がみられた方

お住まいの地域を担当する
「おとしより相談センター」へ
ご相談ください。（20 ページ参照）

◆元気力向上教室◆

元気花まるコース
食事のできる体づくりコース
健口カムカムコース
運動コース

その他「通いの場」などをご案内
します。

➡ 元気力（生活機能）チェック シートを実施した皆様へ

健康な期間をいつまでも！
ご自身のできる取組を紹介します。
（13～17 ページ参照）

4 元気力向上教室（短期集中型通所サービス）

元気力向上教室とは

転倒予防や身体機能（能力）の維持・向上、栄養・口腔機能などの知識習得をすることで、利用者がセルフマネジメント能力を高め、意欲的に自分自身を管理することで、生活上の不安を解消し、自信をもって生活できるようになることを目的としたサービス・活動事業です。

作業療法士や管理栄養士・歯科衛生士などによる、体操やトレーニング・健康講座を実施します。わかりやすく、楽しく取り組め、利用者同士の交流の場にもなっています。

事業対象者の方（2ページ参照）、要支援の方が利用できます。

食事でできる体づくりコース

健康長寿のためには、栄養状態が良いことが、とても大切です。メタボ予防からフレイル予防（低栄養予防）へ意識を変化させていきましょう。

プログラムでは、栄養状態の簡易チェックや、食事内容の振り返り、簡単レシピのご紹介、お口の体操などを行います。

みなさんの生活に直結する、おいしく食べて元気に生活するための秘訣ひけつを栄養士と歯科衛生士がお伝えします。



回数：1コース 12回（週1回） 5コース実施

定員：10名程度 ※会場によって異なります。

費用：2,400円（1コース）

けんこう 健口カムカムコース

「むせることが多くなった」「固いものが食べにくくなった」「口の渴きが気になる」などの症状はありませんか？

歳を重ねることで、「食べる」「話す」などのお口の機能は落ちてしまうことがあります。

いつまでも安全に、おいしく食事をとり、楽しく会話ができるよう、一緒にお口まわりのトレーニングをしましょう。

「誤嚥性肺炎ごえん」や「お口の機能」についても学べます。

回数：1コース 8回（週1回）

※うち、3回は電話実施 5コース実施

定員：15人

費用：1,600円（1コース）



♪♪利用者の声♪♪

食事のできる体づくりコース

あっという間の3か月間。食事について、たくさんを知って、楽しい時間を過ごせた。

元気花まるコース

みんなでやることの楽しさを実感できた。興味関心事が増え、自信が持てるようになった。

けんこう 健口カムカムコース

口の機能の大切さを痛感し、日々、少しずつでも「お口の体操」を続けたいと思った。

運動コース

週1回運動することができ、コースが終わってからも10の筋トレのグループに行くことにした。

元気花まるコース

運動や趣味活動など幅広いプログラムに取り組みたい方におすすめのコースです。取り組んでみたいことをプログラムに反映させることができます。

自分自身の可能性に気づき「できる」「やりたい」を取り戻しましょう。

回数：1コース 20回（週1回） 10コース実施
定員：10名程度 ※会場により異なります。
費用：4,000円（1コース）



コースの最初と最後に記憶力の確認を行い、ご自身の状態を知ることができます。

運動コース

専門の指導員と正しい運動のやり方を学びながら、転倒やケガをしにくい体づくりを行います。ストレッチや筋力トレーニングに脳トレも交えながら、楽しく運動指導を受けることができます。



回数：1コース 12回（週1回） 8コース実施
定員：12名（3会場）、16名（5会場）
費用：2,400円（1コース）

～こんな方にお勧め～

運動不足ではないかと感じている方
お医者さんから運動を勧められている方
足腰の衰えを改善したい方

運動コースに参加することにより、身体機能の維持向上ばかりでなく、転倒や骨折予防、生活習慣の改善、認知機能や精神機能の改善など、色々な効果が期待できます。

5 通いの場

高齢者をはじめ、地域住民が主体的に介護予防・フレイル予防に取り組む「通いの場」などを紹介します。

高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング

問合せ ①

「近くで！みんなと！介護予防に効果のある運動を！」をコンセプトに、3人以上の仲間と、原則週1回「高齢者の暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」を住民運営で実施するグループの立ち上げ支援を行っています。(令和7年12月現在 124団体)

支援内容：体験講座、出前講座、リハビリテーション専門職派遣等
費用：無料

この他に、ご自宅でも10の筋トレができます。

○区のホームページの動画を視聴する。

○「オンライン10の筋トレ」に参加する。(リハビリテーション専門職が週1回オンラインで10の筋トレを行っています。)



住民主体の通所型サービス

問合せ ①

地域住民（NPO 法人・ボランティア団体など）が主体となり実施する介護予防サービスです。会食や体操、レクリエーションなどを行います。(令和7年12月現在 20団体)

回数・場所・費用：団体によって異なりますので、ご確認ください。

▶利用希望の問合せ先：お住まいの地域を担当する「おとしより相談センター（P20）」



ふれあい館

健康増進・教養の向上・介護予防などを目的とした総合的なレクリエーション施設です。娯楽室・運動室や浴室などがあり、スマートフォン個別相談会ほか各種講座を行っています。

対象：区内在住の60歳以上の方（利用登録が必要です）

利用料：入浴100円（各館共通）

講座や運動室利用、部屋の団体利用料等は各館にお問い合わせください。

問合せ：仲町ふれあい館……3958-0163

中台ふれあい館……3934-2940

徳丸ふれあい館……3934-8627

志村ふれあい館……3960-5885

高島平ふれあい館…3935-1775

介護予防スペース事業

問合せ ②

ウェルネス（介護予防）活動推進団体支援事業

地域での介護予防活動を支援します。

- ▶ 主な登録要件：区内在住の65歳以上の高齢者5名以上の団体であること。
介護予防・健康づくりを目的に月1回以上継続して活動すること。
- ▶ 登録団体への支援内容：活動内容や活動場所のご相談
(区内に4か所あるウェルネススペース等の利用が月2回まで無料)

各種講座

介護予防を目的とした各種講座（ヨガ・体操など3講座）を年4期実施しています。

- ▶ 場所：「はすのみ教室」（高島第六小学校内）
「さくらテラス」（ケアホーム板橋内地域交流スペース）
- ▶ 費用：2,700円（10回）

※詳細は区ホームページをご覧ください。

銭湯で介護予防体操

問合せ ②

現在の健康を維持したい方向けに、区内23の浴場で介護予防体操を行っています。

- 対象：区内在住の65歳以上の方で、要支援・要介護認定を受けていない方
- 実施回数：月1～8回（原則月2回まで利用可）※無料
- 参加方法：利用したい月の前月の1日から各浴場で申込受付

福祉の森サロンの活動を始めてみませんか？

福祉の森サロンは、若者から高齢者、障がいのある方、子育て世代など、すべての世代の「孤立」や「閉じこもり」を防ぐための、誰もが気軽に参加できる「住民主体の地域の集いの場」です。

福祉の森サロンとは…

- ◇声をかけ合えるつながりづくり
- ◇声かけ・ゆるやかな見守りの場
- ◇定期的に集まれる居場所
- ◇茶話会などで気軽に楽しめる場

サロンの立ち上げ支援を行っています。
お問い合わせください。

社会福祉法人 **板橋区社会福祉協議会** 板橋区板橋2-65-6 TEL 3964-0236

問合せ先

- 生涯活躍推進課 ① フレイル・介護予防係 TEL 3579-2293
- ② シニア地域づくり係 TEL 3579-2376

6 ボランティア・地域活動

介護予防サポーター養成講座

問合せ ①

高齢者の介護予防活動を応援するサポーターを養成します。
「元気おとせん！体操」や運動のこと、お口の健康、食生活（栄養）等について学びます。
公的な資格ではありませんが、講座で習得した知識を活かして、
地域の介護予防活動にボランティアとして協力しませんか。
費用は無料です。

介護予防サポーター登録者数 102名（令和7年12月現在）

申込方法：広報・ホームページなどで募集



フレイルサポーター養成講座

問合せ ①

フレイルサポーターとは、虚弱を意味する「フレイル」を予防するための啓発活動を行うボランティアです。月2～3回実施しているフレイルチェック測定会の運営をはじめ、定例会や勉強会、フレイル予防に関するイベントへの参加等を行っています。

養成講座では、フレイル予防に関する知識や測定機器の使用方法等を習得します。費用は無料です。

申込方法：広報・ホームページなどで募集



失語症会話パートナー養成講座

問合せ ①

失語症会話パートナーとは、失語症の人が抱える悩みや生活の不便さを理解し、スムーズなコミュニケーションができるように社会との橋渡し役として、失語症の人の社会参加を支援する人のことです。

失語症の人と上手にコミュニケーションをとるためには、失語症についての正しい理解に基づいた技術の習得が必要です。養成講座（年1回7日制）では、講義、演習、実習を通して学び、講座修了後は失語症のボランティアグループでの活動をお願いしています。

認知症サポーター養成講座

問合せ ③

認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見をもたず、認知症の人や家族を暖かく見守る地域の応援者のことです。

90分の養成講座を受講していただくと、認知症サポーターになることができます。

養成講座は、広報で募集する公開講座と団体へ出向いて行う出前講座があります。費用は無料です。



7 相談・見守りサービス

高齢者見守りキーホルダー

問合せ ②

キーホルダーを常に携帯することで、外出先で突然倒れたときなどに、見守りキーホルダーの識別番号により、おとしより相談センター・警察・消防署が素早く身元を確認し、緊急連絡先につなげることができます。

対象：65歳以上の方

費用：無料

申込場所：担当のおとしより相談センター

※緊急連絡先を必ず登録する必要があります。

※緊急連絡先の変更がありましたら、お早めに担当のおとしより相談センターへご連絡ください。

ひとりぐらし高齢者見守りネットワーク

問合せ ②

あらかじめご本人と緊急連絡先の情報を名簿に登録しておき、関係機関で共有することで、緊急時の安否確認や緊急連絡先への連絡を行います。

対象：原則、70歳以上でひとり暮らしの方

費用：無料

関係機関：おとしより相談センター

民生・児童委員、消防署、警察署など

おとしよりなんでも相談

高齢者の健康・介護・介護予防などについての不安や悩み、困っていることなど、どうぞお気軽にご相談ください。

24時間365日受付ています。

フリーダイヤル

TEL 0120-925-610

相談対象

- *65歳以上の高齢者の方
- *65歳以上の高齢者の家族や介護者の方
- *介護予防の相談をご希望の方 など

相談内容

- *高齢者の健康、医療機関
- *高齢者の介護及び介護予防
- *介護で生じるメンタル不調
- *介護保険制度や高齢者福祉サービス など

もの忘れ相談

問合せ ③

板橋区医師会が認定した、もの忘れ相談医による予約制の無料相談です。

対象者：区内在住でもの忘れが気になる方、またはその家族
※もの忘れで医療機関にかかっていない方

申込方法：毎月第3土曜日の広報で募集し、相談日を担当するおとしより相談センターへ申込み

問合せ先

- | | | |
|---------|--------------|---------------|
| 生涯活躍推進課 | ① フレイル・介護予防係 | TEL 3579-2293 |
| | ② シニア地域づくり係 | TEL 3579-2376 |
| | ③ 認知症施策推進係 | TEL 3579-2399 |

8 健康寿命を伸ばそう

元気力向上手帳

心身共に健康で生活するための「介護予防」効果を高めるためには「セルフマネジメント（自己管理）」が重要です。

元気力チェックシート（4、5ページ）を実施して、自分にどのような取組が必要かを知り、行った取組を記録できるよう「元気力向上手帳」をおとしより相談センターの窓口でお渡ししています。（無料）

記録を振り返り、効果が見られると継続の意欲につながります。
是非ご活用ください。



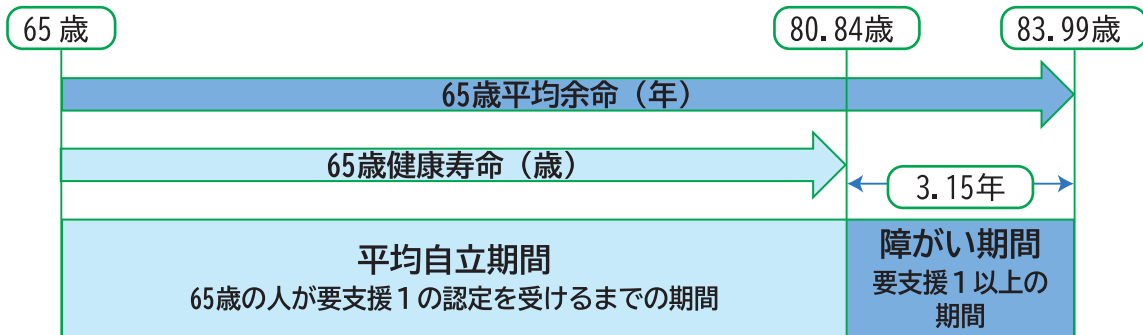
板橋区の健康寿命はどれくらい？

板橋区の65歳健康寿命（東京保健所長方式）は、要支援1以上の認定を受ける前の期間と考えた場合、令和5年で男性80.84歳、女性で82.90歳となっており、東京都平均と比較すると、男性は短く、女性はやや短い値となっています。

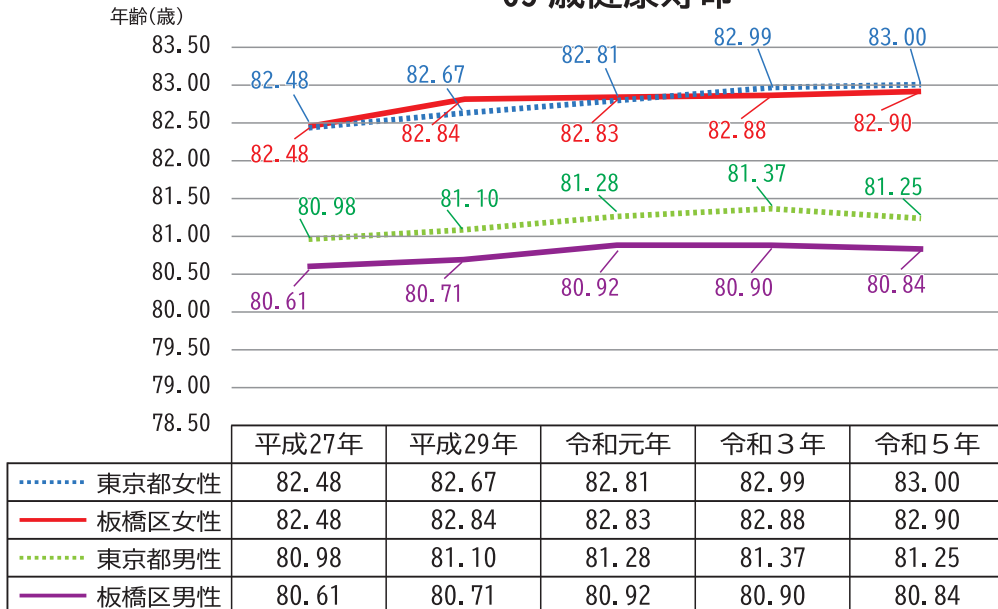
65歳の平均障がい期間は、男性が3.15年、女性が6.22年で、女性が長くなっています。

加齢や病気の影響があっても生活しやすい社会になってきていますが、意識的に介護予防に取り組むことが大切です。

令和5年 板橋区男性の場合



65歳健康寿命



① 食生活

65歳以上になると、さまざまな要因から、低栄養になる可能性があります。低栄養とは、元気に生活するために必要な栄養がとれていないことをいい、低栄養状態が続くと、フレイルを加速させる要因となることがあります。

元気で生活するためには、低栄養を予防し、良好な栄養状態を維持することが大切です。

毎日、色々な食品を食べましょう

色々な食品を食べることは、多くの種類の栄養素をとることにつながります。

下の表にある食品を少しでも食べたら○を付けて、「色々な食品を食べているか」確認してみましょう。1日の合計7点以上が目標です。ぜひチャレンジしてみてください。

		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
肉類						
魚介類						
卵						
大豆・大豆製品						
牛乳・乳製品						
緑黄色野菜						
海藻類						
いも類						
果物						
油脂						
合計						

② 口腔ケア（口腔機能の向上）

噛む力や飲み込む機能が低下すると食べられる食品が減り、低栄養を引き起こします。

また、上手く飲み込めなくなると、食べ物などが気管に入る「誤嚥」という状態が起こり、そこから肺炎になってしまうこともあります。

いつまでも健康でいるために

(1) よく噛める歯を維持しましょう

年に1回は歯科健診を受け、歯周病やむし歯を予防し、噛めるお口の状態を維持しましょう。入れ歯をお使いの方も、歯科医院で調整し、噛めるようにしておくことが大切です。

(2) 口や舌をよく動かして飲み込む機能を維持しましょう

しっかり噛んで飲み込むためにはお口周りの筋力が必要です。下記の「お口の体操」をやってみましょう。口の動きを意識して、新聞等を声に出してはっきり読むこともお口の体操になります。

舌体操



①舌を下に



②舌を上



③舌を右に



④舌を左に



④口の中で舌をぐるぐる左右に回す

ごっくん体操



①口を大きく開け「あ〜」



②唇をしっかり閉じ「ん〜」

重要ポイント！

飲み込む時の口の形です。舌を上あごにつけ、奥歯を噛み合わせましょう。

(3) お口の中を清潔にして肺炎などの原因となる細菌を減らしましょう

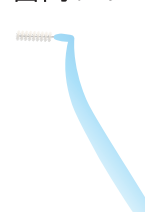
1日1回は丁寧な歯みがきを心掛けましょう（特に寝る前は重要です）。

歯ブラシだけでなく、歯と歯の間を清掃する道具（歯間ブラシ・糸付きようじ）も使いましょう。また、舌や入れ歯の清掃もしましょう。



舌の表面を、力を入れずやさしく3〜4回こすりましょう。

歯間ブラシ 糸付きようじ フロス



③ 脳とからだのエクササイズ ～脳を活性化しよう～

認知症は誰でもなる可能性があります。

脳と体を同時に鍛えることで、「認知症の発症を遅らせる」「認知機能の低下にブレーキがかかり、認知症の進行をくいとめることにつながる」と言われています。

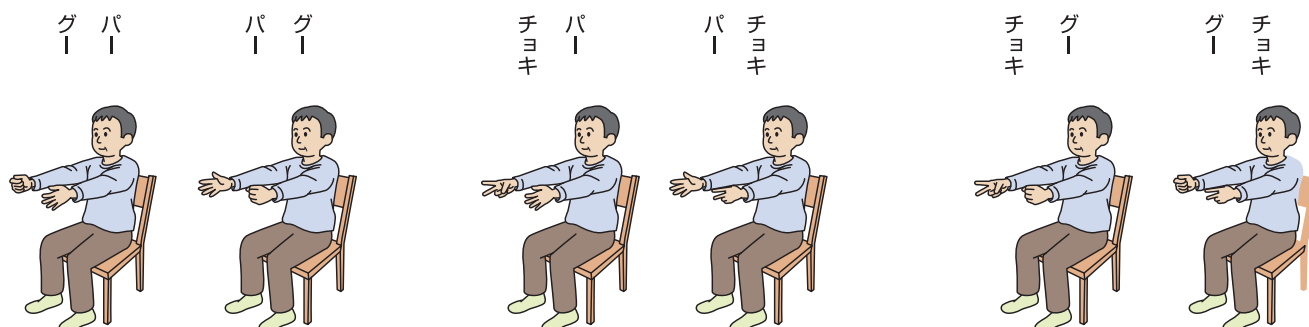
短い時間でも毎日
エクササイズは少しきつくらいに（でも、無理しすぎない！）
ストレッチと筋トレを組み合わせる

上記3点を意識して実施しましょう。

グー・チョキ・パー & フットステップ

(1) ひとりじゃんけん

足を肩幅に開き、しっかりと床につけ、お腹を引き締め、背筋は伸ばして椅子に座ります。
腕を前にまっすぐ伸ばし、左右の手を「グー」と「パー」にし、次に、左右の「グー」と「パー」を入れ替えます。（徐々に早く入れ替えてみましょう）
「グー・パー」の次は、「チョキ・パー」「グー・チョキ」もやってみましょう。

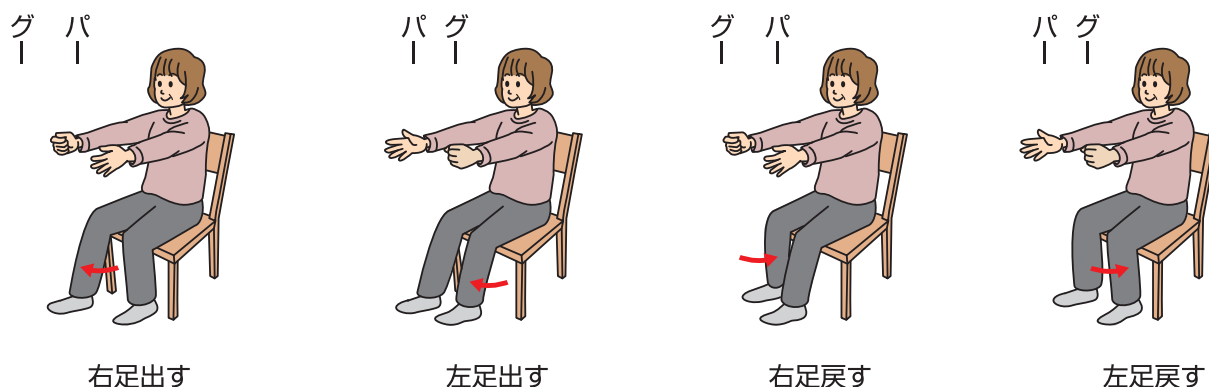


(2) (1)に慣れてきたら、4回ずつ繰り返してみよう

「グー・パー」を4回行ったあと、「チョキ・パー」に替えて4回、さらに「グー・チョキ」に替えて4回実施しましょう。

(3) さらに、足で「ステップ」も踏んでみよう

右足→左足の順で1歩前を出し、右足→左足の順で元に戻します。
手の動きと合わせて、リズムよく実施しましょう。



4 運動 ～健康長寿は運動から～

運動は、健康づくりや介護予防・フレイル予防に効果があることが広く知られています。からだを動かすことは、何歳から始めても効果が期待できます。無理のない範囲で、からだを動かす習慣を身に付けることで、健康長寿に向けて取り組んでいきましょう。

板橋区おすすめの介護予防体操

	高齢者の暮らしを拓げる 10の筋力トレーニング（10の筋トレ）	元気おとせん！体操
こんな方 に おすすめ	<ul style="list-style-type: none"> これから体操グループを立ち上げたい方や、グループ活動に運動を取り入れたい方 特に後期高齢者や体力低下が認められる方、リハビリ病院から退院した直後の方は1～2か月で効果が現れます。 	<ul style="list-style-type: none"> 年齢に関係なく、気軽に運動したい方 自宅でCDやDVDなどを見ながら個人で運動したい方 様々な自主活動、サロン活動に「ちょい足し」として体操を加えたい方
特徴	<ol style="list-style-type: none"> 群馬大学が開発した体操です。 立つ、歩く、昇るなどの動作能力維持・向上をはかる体操です。 介護予防の効果が実証されています。 グループを始める時は、リハビリテーション専門職を派遣します。 	<ol style="list-style-type: none"> 板橋区が開発したオリジナルの介護予防体操です。 筋力や柔軟性などの基礎体力の維持・向上をはかる体操です。 音楽にあわせて楽しく身体を動かします。 板橋区ではCDまたはDVDを1枚300円で販売しています。
方法	<ol style="list-style-type: none"> 週に1回、1回約1時間 背もたれ付き椅子を使います。 10種類の運動で構成されていて、1年間かけて初級→中級→上級とレベルを上げていきます。 	<ol style="list-style-type: none"> 1回 約20分 立って行うことも椅子に座って行うこともできます。 ストレッチ→筋力づくり→クールダウンの一連の流れで組まれています。

介護予防体操を安全に行うポイント

- 体操は自己責任で行うものです。
- 体操による痛みや疲労には十分ご注意ください。やりすぎは禁物です。
- 立って行う体操はバランスを崩して転倒する危険性があります。椅子の背もたれを手すり代わりに使しましょう。

ご自宅でも介護予防体操を行いたい方へ

運動は、友人や知人などと一緒に「みんなで」行うことで長続きします。
しかし、ひとりで運動したい方向けに動画やオンラインを活用する方法があります。

(1) 10の筋トレの動画



こちらの二次元コードから「10の筋トレ」の動画がご覧になれます。

(2) オンライン10の筋トレ

スマホやパソコン、タブレットをお持ちの板橋区在住の方であれば、どなたでも参加できます。
週1回、リハビリテーション専門職がライブ配信します。

実施日	毎週水曜日 10:00 ~ 11:30
内容	① 10の筋トレ 初級から上級2セット ② 質疑応答 参加者の交流
実施方法	Zoomというオンライン配信ツールを使います。
参加方法	事前登録をお願いします。 詳しくはページ下部の問合せ先にご連絡ください。

(3) 元気おとせん！体操の動画



こちらの二次元コードから「元気おとせん！体操」の動画がご覧になれます。

(4) 元気おとせん！体操のDVD・CDの販売

【販売価格】DVD 1枚 300円 / CD 1枚 300円

【販売窓口】

名称	所在地	受付時間
生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係	板橋区役所 北館2階 (板橋2-66-1)	月曜日～金曜日 8時30分～17時
区政資料室(区政情報課)	板橋区役所 北館1階 (板橋2-66-1) ☎3579-2020	月曜日～金曜日 8時45分～17時

【介護予防体操に関する問合せ先】

生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係 電話：3579-2293

9 指定事業者によるサービス事業

要支援1・2の方を対象としたサービス

事業名	内容	費用等	問合せ先
予防 訪問サービス	区の指定を受けた事業者のホームヘルパーが自宅を訪問し、生活援助サービスや食事・入浴・排せつ介助などの身体介護サービスを提供します。	サービス費用の1割 (一定以上の所得がある方は2割または3割)	担当の おとしより相談センター (地域包括支援センター) 20ページ
生活援助 訪問サービス ★	区の指定を受けた事業者のホームヘルパー等が自宅を訪問し、1回60分以内の生活援助サービスを提供します。身体介護サービスは対象外です。		
シルバー人材 センターの 訪問型生活 支援サービス	シルバー人材センターの登録会員が自宅を訪問し、1回60分以内の生活援助サービスを提供します。身体介護サービスは対象外です。	生活援助訪問サービスより低額の料金で利用できます。	
予防 通所サービス	区の指定を受けた通所介護施設(デイサービスセンター)に通って、食事・入浴・排せつなどの介助や機能訓練を行います。1回あたり5時間以上のサービスになります。	サービス費用の1割 (一定以上の所得がある方は2割または3割)	
生活援助 通所サービス	区の指定を受けた通所介護施設(デイサービスセンター)に通って、生活機能の維持・向上を目指した機能訓練やレクリエーション等を行います。1回あたり5時間未満のサービスになります。		

■介護保険の申請の結果「非該当」と認定された方へ

掃除・買物・洗濯などの生活援助訪問サービス(★)を、おおむね6か月間、週1回、60分以内で利用できます。

(以下の要件をすべて満たす方)

ア) 元気力(生活機能)チェックシートで低下がみられた方(4、5ページ)

イ) 65歳以上で一人暮らしまたは高齢者のみの世帯の方

ウ) 周囲から援助が無く、日常生活に支障がある方

エ) おとしより相談センターによる介護予防ケアマネジメントで、生活援助が必要とされた方

※サービス費用の負担があります。

「介護保険のしおり」のご案内

板橋区では、介護保険制度を分かりやすく解説した「介護保険のしおり」を毎年度作成しています。

配布場所：板橋区役所(介護保険課)、板橋・赤塚・志村福祉課、

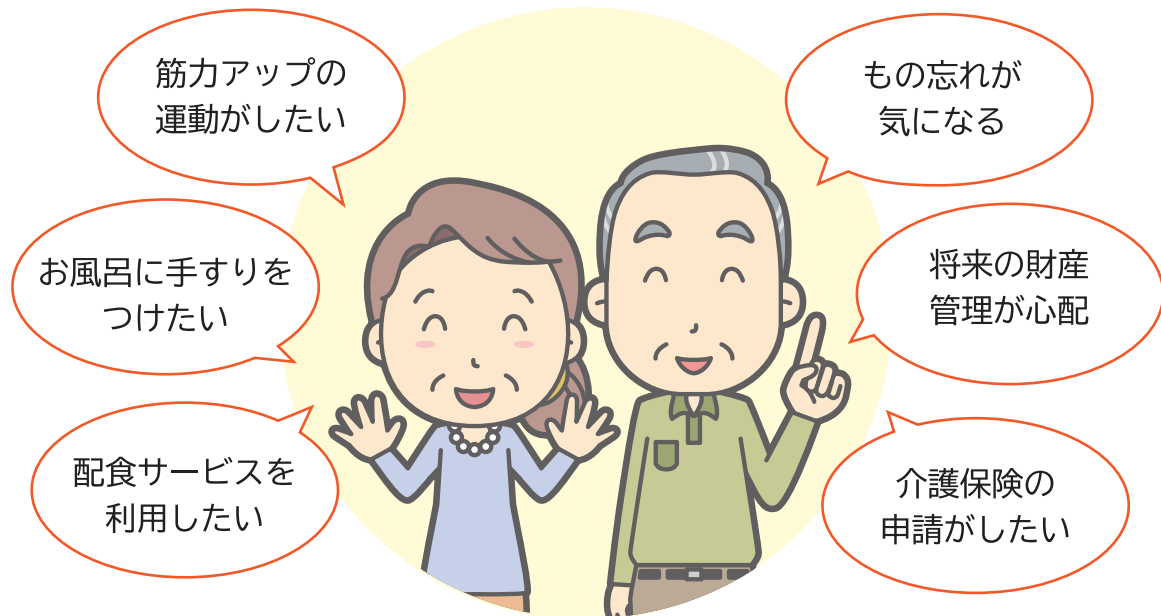
区民事務所、おとしより相談センター(地域包括支援センター)

10 おとしより相談センター(地域包括支援センター)

高齢者の方の総合相談窓口です！

おとしより相談センターは、区内に19か所あり、「高齢者が住み慣れた地域で暮らしていけるように、様々な困り事の相談や支援、元気力向上教室のご案内・介護予防に関する相談などを受け付けています。

お住まいの地域を担当する「おとしより相談センター」の一覧は、最終ページをご覧ください。



ご家族の相談もお受けしています

必要に応じて自宅まで訪問しますので、気軽にお問合せください。



保健師・看護師



社会福祉士



主任ケアマネジャー

専門職員が連携をとりながら、介護、医療、福祉、健康などのさまざまな面から相談をお受けしています。

<参考>

住民主体の訪問型サービス

地域住民（NPO法人・ボランティア団体など）が主体となり実施する介護予防サービスです。身体介護を含まない掃除・洗濯・ごみ出し等の生活援助などを行います。

利用する場合は、お住いの地域を担当するおとしより相談センターへお問合せください。

(実施していない地域があります)

(令和7年12月現在 4団体)

あなたのまちのおとしより相談センター（地域包括支援センター）一覽

高齢者のさまざまな相談をお受けしています。

お住まいの地区を担当するおとしより相談センターをご利用ください。

相談時間：月～土曜日 9時～17時 ※日曜・祝日・年末年始は休み

お住まいの地区	担当	住所・電話番号
加賀1・2丁目(1番～5番、12番～18番)、板橋1・2丁目(1番～17番、22番～53番、56番～69番)、板橋3・4丁目、大山東町(17番、19番、21番～25番、28番、30番～55番)	板橋	加賀1-3-1 ☎5248-2892 老人保健施設シルバーピア加賀 内
板橋2丁目(18番～21番、54番、55番)、大山金井町、大山東町(1番～16番、18番、26番、27番、29番)、熊野町、中丸町、幸町(1番～6番)、南町	熊野	中丸町27-11 ☎5926-6566 中丸集会所 併設
加賀2丁目(6番～11番、19番～21番)、稲荷台、仲宿、氷川町、栄町	仲宿	氷川町38-6 ☎5944-4611 フローラル大山1階
大山町、幸町(7番～66番)、大山西町、弥生町、仲町、中板橋、大山東町(20番、56番～60番)	仲町	仲町20-5 ☎5917-5201 仲町ふれあいセンター 内
本町、大和町、双葉町、富士見町	富士見	大和町26-3 ☎6905-6425 大和集会所 併設
大谷口1・2丁目、大谷口上町、大谷口北町、向原1～3丁目、小茂根1・2丁目	大谷口	向原3-7-8 ☎5964-5620 特別養護老人ホームケアホーム板橋 内
上板橋1～3丁目、常盤台1～4丁目、南常盤台1・2丁目、東新町1丁目	常盤台	常盤台4-36-6 ☎5398-8651 上板橋病院 隣り
清水町、蓮沼町、大原町、泉町、宮本町	清水	泉町16-16 ☎3558-6500 清水地域センター 併設
志村1～3丁目、小豆沢1～4丁目、坂下1丁目(1番～26番、28番)、相生町(1番～12番11号、13番～16番)、東坂下1丁目	志村坂上	小豆沢1-12-4 ☎3967-2131
若木1～3丁目、中台1～3丁目、西台1・2丁目(1番～30番4号、41番、42番)、西台3丁目(1番～46番、48番～54番)、西台4丁目	中台	若木1-21-3 ☎3933-8875 特別養護老人ホーム若木ライフ 内
蓮根1～3丁目、坂下1丁目(27番、29番～41番)、坂下2・3丁目、相生町(12番12号と13号、17番～26番)、東坂下2丁目	蓮根	東坂下2-2-22 ☎5970-9106 特別養護老人ホームいずみの苑 内
舟渡1～4丁目、新河岸1・2丁目、高島平7～9丁目	舟渡	舟渡3-4-8 ☎3969-3136 特別養護老人ホームケアポート板橋 内
前野町1～6丁目	前野	前野町2-30-9 ☎5915-2636 カレッジコート1階
小茂根3～5丁目、東山町、東新町2丁目、桜川1～3丁目	桜川	東新町2-36-5 ☎3959-7485 ウェルネススペース桜川 併設
赤塚1・2・5丁目(1番～17番)、赤塚6～8丁目、赤塚新町1～3丁目、大門、四葉1丁目(3番10号、4番～31番)、四葉2丁目	下赤塚	四葉2-21-16 ☎3930-1821 老人保健施設エーデルワイス 内
赤塚3・4・5丁目(18番～36番)、成増1～4丁目	成増	成増4-14-18 ☎3939-0678 特別養護老人ホームケアタウン成増 内
高島平4～6丁目、成増5丁目、三園1・2丁目、新河岸3丁目	三園	成増5-6-3 ☎3939-1101 サービス付高齢者向け住宅みどりの杜 内
西台2丁目(30番5号～17号、31番～40番)、西台3丁目(47番、55番～57番)、徳丸1～8丁目、四葉1丁目(1番～3番(3番10号を除く))	徳丸	徳丸3-32-28 ☎5921-1060 特別養護老人ホームマイライフ徳丸 内
高島平1～3丁目	高島平	高島平2-32-2 ☎5922-5661 高島平団地1階

編集・発行：生涯活躍推進課 フレイル・介護予防係 電話 3579-2293 FAX 3579-4153

刊行物番号
R08-3

2026.4