

# 3

## いつまでも元気に過ごすために

### 1 介護予防・生活支援サービス事業（総合事業）

要支援1・2の認定を受けた方と、サービス事業対象者の方（基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方）に、運動・口腔機能、低栄養予防などの改善に向けた事業を実施しています。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666  
各地域包括支援センター（連絡先は21ページ～24ページ）

### 通所型サービス

#### 第1号通所介護

デイサービスセンターで、食事・入浴などのサービスや生活機能向上のための体操、筋力トレーニングなどが日帰りで受けられます。施設ごとに提供するサービスが異なります。

基本のサービスに加えて、下記のメニューを選択して利用できます。

- ・運動器機能向上 246円/月
- ・栄養改善 218円/月
- ・口腔機能向上（I）164円/月 等（別に費用が加算されます）

#### 1か月あたりの自己負担額（1割負担の方※）のめやす

要支援1の方、 サービス事業対象者（週1回程度利用）	1,823円
要支援2の方（週1回程度利用）	1,869円
要支援2の方（週2回程度利用）、 サービス事業対象者（週2回程度利用）	3,737円

※一定以上の所得がある方は、自己負担割合が異なります。

※食費、日常生活費は別途自己負担になります。

※令和4年9月時点。  
変更となる場合があります。

#### 食・動クラブ つる【登録制】

利用期間が6か月で、高齢者通所サービスセンター等を会場にして、無理のない運動と栄養バランスのとれた食事のプログラムに参加することで運動習慣を身につけるとともに、よりよい食生活を目指します。

運動の指導員と看護職が会場にいますので、安心して参加できます。

- 【利用期間】 おおむね6か月
- 【回数・時間】 週1回、3時間程度
- 【利用料金】 1回600円（利用料100円、昼食代500円）
- 【送迎サービス】 無料（一部の会場で送迎不可）  
送迎を希望する方は担当ケアマネジャーにご相談ください。



## 食・動クラブ かめ【登録制】

高齢者通所サービスセンター等を会場に、運動と食事を共にするほか、仲間づくりにぴったりのプログラムです。一緒に食事をすることを楽しみ、無理のない運動を続けることで、自分らしい生活をできるだけ長く送ることを目指します。

【利用期間】 担当ケアマネジャーにご相談ください。

【回数・時間】 週1回、3時間程度

【利用料金】 1回700円（利用料200円、昼食代500円）



## まるごと元気アップ教室【登録制】

ふれあい館等を会場に、週1回2時間の運動で体力アップを目指します。さらに、口腔や栄養等について、直接学ぶことができます。無理なく続けられる健康づくりを一緒に行いませんか？

【利用期間】 4か月間

【回数・時間】 週1回、2時間程度

【利用料金】 1回100円

【送迎サービス】 無料（送迎を希望する方は担当ケアマネジャーにご相談ください。）



- ・近所のスーパーまで1人で買い物に行くことができるようになりました。
- ・一緒に出掛けられる友人ができました。

## お口と食事の元気塾

良く噛んで食事をする人ほど元気で長生きです。フレイル対策を口腔と食生活の面から同時に学べる健康教室で、歯科衛生士と管理栄養士が健康づくりをサポートします。誤えん性肺炎（※）の予防や「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品、献立の工夫など、実習を交えてお伝えします。※誤えん性肺炎とは、細菌がだ液や飲食物と一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎です。



歯磨きの重要性や自分の口の状態もわかりました。

口や体の機能低下と食生活の関係や食事の栄養バランスを整える方法がわかります。



## 健康長寿の料理術

食べることは生きていくうえでとても大切なことです。高齢者世代は低栄養についても注意が必要です。日々の食事に活かせる、手軽で簡単なレシピや献立の工夫等をわかりやすく、楽しくお伝えします。



手間をかけずに栄養バランスを整える料理が参考になりました。

### 3

## 訪問型サービス

### 第1号訪問介護

ホームヘルパーが訪問し、調理や掃除などを利用者と一緒に行い、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。

1か月あたりの自己負担額 (1割負担の方※)のめやす	
週1回程度の利用	1,341円
週2回程度の利用	2,678円

※週2回を超える利用は、要支援2の方に限ります。(1か月4,249円)

※一定以上の所得がある方は、自己負担割合が異なります。

※令和4年9月時点。変更となる場合があります。

### おうちでリハビリ

理学療法士・作業療法士からアドバイスを受けて、ホームヘルパーと一緒に生活機能向上に取り組めます。

1回あたりの自己負担額	
20分以上30分未満	200円
30分以上60分未満	250円
60分以上90分未満	300円

### おうちで栄養診断

自宅で食事や栄養の専門家である管理栄養士から、一人一人の状況に合わせた食事摂取量や調理法などのアドバイスを受けて、食生活の改善に取り組めます。

・利用回数は全3回

初回利用料	2回目以降利用料
400円	各300円

最近食欲がなく、体重が減って心配していましたが、食べやすい食材や調理法を教えてもらい、体重が戻りました。

## 2 一般介護予防事業

健康づくりのために利用できる事業です。お気軽にご参加ください。

(問合せ) 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666

健康推進課 保健相談担当 内線432

各地域包括支援センター (連絡先は21ページ~24ページ)

### 荒川ころばん体操(直接会場へ)

荒川ころばん体操は、平成14年に区民、荒川区と東京都立大学が共同開発した転倒予防体操です。足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善が図れます。また、会場での人とのふれあい、会話等の効果で、社会的フレイルの予防(孤立化や閉じこもり予防など)にもなります。会場では「荒川ころばん体操リーダー」が運営の中心となり、初めての方のお手伝いをしてくれますし、レクダンスを楽しんだり、健康情報を知ることができます。令和4年4月現在、登録制で実施していますので、参加を希望される方は、下記までお問い合わせください。

65歳以下の方も参加できます。



#### ころばん体操の特徴

- ①椅子さえあればどこでもできるので、お金がかからない
- ②音楽に合わせて、楽しく続けられる
- ③1回あたり18分間の体操を2セット、週2回の頻度で、3か月以上続けることで、効果が期待できる

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 内線432

### 荒川せらばん体操

ゴム製のセラバンドを使って行う筋力トレーニングです。椅子に座って、ゆったりした音楽に合わせて10分間、無理なく筋力アップができます。

荒川ころばん体操の会場で行なっていて、座ったままでもできる、“荒川せらばん体操ちえあばん”もあります。

セラバンドとは、ゴムのように伸縮性のあるバンドのことです。セラバンドの色によって、伸縮性の強度が異なり、体力に合ったものを使っただけです。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 内線432



## ころばん体操実施会場

※令和4年4月現在、参加は登録制となります。

### 南千住

南千住ふれあい館	火曜日	10:00~11:30
汐入ふれあい館	金曜日	13:30~15:00
南千住駅前ふれあい館	水曜日	10:00~11:30
石浜ふれあい館	月曜日	10:00~11:30

### 荒川

荒川さつき会館	金曜日	10:00~11:30
荒川山吹ふれあい館	火曜日	9:30~10:30
峡田ふれあい館	火曜日 木曜日	10:00~11:30 13:30~15:00
生涯学習センター	水曜日	9:30~10:30

### 町屋

町屋ふれあい館	月・水曜日	10:00~11:30
荒木田ふれあい館	月・土曜日	10:00~11:30

### 尾久

男女平等推進センター アクト21	木曜日	10:00~11:30
尾久ふれあい館	月・水曜日	10:00~11:30
西尾久ふれあい館	月曜日 水曜日	10:00~11:00 10:00~11:30
東尾久本町通りふれあい館	月・水曜日	10:00~11:30

### 日暮里

西日暮里ふれあい館	月曜日	13:30~15:00
東日暮里ふれあい館	月曜日	10:00~11:30
夕やけこやけふれあい館	火曜日 木曜日	10:00~11:30 13:30~15:00
ひぐらしふれあい館	水曜日	10:00~11:30

## 荒川ころばん体操リーダー養成講座

ころばん会場で、会場運営や体操指導を行う「ころばん体操リーダー」を養成する講座です。一緒に体操を学び、地域で活動してみませんか？年齢は問いません。気軽にご連絡下さい。



リーダーは

- ・健康の知識を持って、みんなを元気にするために頑張っています！
- ・ご自身の健康維持にも役立っています。
- ・地域社会にとって、非常に大切な存在です。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 内線432



「あらみん体操」も入った「荒川ころばん体操・荒川せらばん体操」「ひざ痛予防体操」のCD、DVDを販売しています。ご希望の方は、区役所地下1階の情報提供コーナーへお問い合わせください。

(問合せ) 情報提供コーナー 内線3719

## 5分でできる 荒川どこでもみんなでころばん体操(愛称:あらみん体操)

あらみん体操は、平成28年度に区民と、荒川区、東京都立大学が共同で開発した体操です。道具を使わず、5分間と短いので、自宅や町会活動の合間や、運動前後の準備体操・整理体操として、どこでも手軽にできるのが特徴です。「ストレッチ」「筋トレ」「バランス」「エアロビクス」の要素が入った15種類の動作で、全身を使った運動ができます。年齢は問いません。あらみん体操で、からだを動かす楽しさを、感じてみませんか？

この体操は、あらみん体操PRし隊が、ふれあい館やイベント会場など、地域の様々な場所で普及啓発活動をしています。あなたも、PR隊になりませんか？下記まで、お問合せください。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 内線432



あらみん体操ロゴ

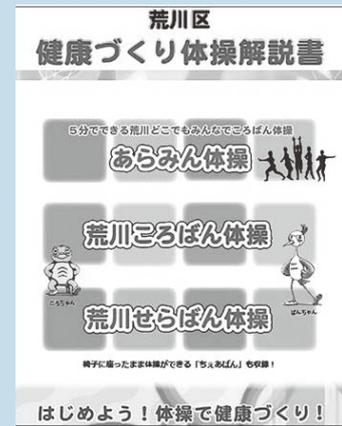
## 印刷物頒布(無料)のご案内

- \* 「ロコモ・フレイル予防」と「あらみん体操」(右図参照)
- \* 荒川区健康づくり体操解説書(右図参照)

<配布場所>  
健康推進課  
(がん予防・健康づくりセンター2階)



あらみん体操16ポーズ図解



3

いつでも元気にお過ごしのために



## 禁煙で、生き生き長生き!

健康寿命の延伸に最も効果が高いのは、禁煙です。  
荒川区では、禁煙治療費の一部助成(上限10,000円)を行っています。  
ぜひご利用ください。

(問合せ) 健康推進課 健康推進係 内線433

## どこでも健康教室

町会や高齢者クラブ、サークル活動の場所など、皆さんの身近な場所に保健師等が出向き、生活習慣病予防やご希望の健康テーマに沿った教室や健康相談を実施します(内容や時期は、ひと月前までにご相談ください)。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 内線432

## フレイルをご存知ですか?

最近、新しく注意がよびかけられている『フレイル』。ご存知でしょうか?

フレイルとは、簡単に言うと「年齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態」のことを表します。診断基準は①体重減少 ②倦怠感 ③活動性低下 ④筋力低下 ⑤身体機能低下(歩行速度の低下)の5つのうち3つ以上該当する場合「フレイル」と診断されます。フレイルは放置すると「要介護につながる段階」になると言われています。ちょうど、健康と病気の間のような段階です。また、孤立化・閉じこもり等の社会的フレイル、飲みこみにくさ、かみにくさ等の口腔フレイルもあることが知られています。

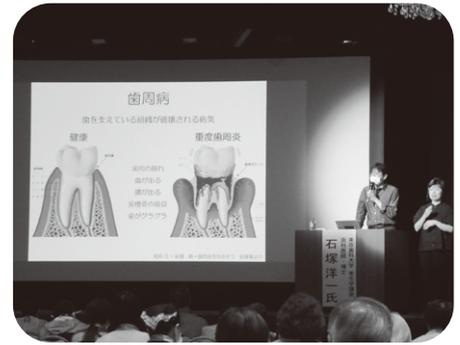
最近、体重の減少や倦怠感、気持ちの落ち込みなどを感じることはありませんか? フレイルを早期発見することで、長くこころもからだも健康に過ごすことができます。区の事業を利用して、フレイル予防に取り組んでみませんか?

## 口腔保健講演会

お口と全身の健康は大きく関わっており、お口の健康が運動や認知機能に影響を与えていることもわかっています。誤えん性肺炎（※）を予防し、噛む力を維持して健康で長生きをめざす講演会を行っています。

※誤えん性肺炎とは、細菌がだ液や飲食物と一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎です。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666



## 低栄養予防講演会

老化の速さは、食生活に大きく左右されます。

高齢期には、メタボ対策よりも低栄養予防が必要です。健康で、充実した日々を送るための食生活について講演会を行っています。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666



## 疾病別栄養講座

認知症・骨折などのテーマに合わせて、疾病を予防するための食生活についてお伝えします。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666

## 出張健康教室（口腔・栄養）

町会・高年者クラブ・サロンなど、10人程度集まれば、ご要望に応じて出張教室を実施します。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 内線2666



## 3 特定健康診査・特定保健指導

40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病予防のための「特定健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。特定健康診査の結果により、必要に応じて「特定保健指導」（無料）を行っています。

（問合せ） 保健予防課 成人健診係 内線416

※40歳以上74歳以下で、健康保険組合などの社会保険に加入している方やその扶養家族の健康診査は、加入している健康保険組合で行っています。

## 4 後期高齢者医療健康診査

後期高齢者医療制度加入者を対象に「後期高齢者医療健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。

（問合せ） 保健予防課 成人健診係 内線416

## 5 健康診査・保健指導

40歳以上の生活保護受給者等を対象に「健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。健康診査受診者のうち74歳以下の方は、健康診査の結果により、必要に応じて「保健指導」（無料）を行っています。

（問合せ） 保健予防課 成人健診係 内線416

## 6 脳ドック受診費用の助成

自覚症状の出にくい脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患の早期発見と予防のため、脳ドックの受診費用の一部を助成しています。（保険証を利用した脳検査は対象外です。）

### 対象者

- ①～③すべてを満たしている方
- ①受診時に40歳以上の荒川区国民健康保険又は荒川区で後期高齢者医療制度に加入している方
- ②保険料に未納がない方
- ③前年度に脳ドック受診助成を受けていない方

### 助成内容

脳ドック受診費用の半額を助成（上限2万円）

### その他

医療機関の指定はありません。医療機関・受診日・脳ドック代金（税込）の決定後、原則、受診する前に申請してください。

（問合せ） 国保年金課 管理係 内線2372

## 7 予防接種

高齢者の予防接種費用の一部を助成します。

### 高齢者用肺炎球菌予防接種

### 対象者

- ①当該年度末（3月31日）までに65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方
- ②当該年度末（3月31日）までに60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がい（身体障害者手帳1級程度）をお持ちの方

※①②ともに、過去に高齢者肺炎球菌ワクチンを接種したことがある方は対象外です。

## 実施期間

対象となる年度の4月1日から翌3月31日まで

※対象者①に該当する方は、対象年齢となる誕生日を迎える前でも接種できます。

※対象者②に該当する方は、60歳の誕生日以降に接種してください。

※令和元年度～5年度まで特例実施。令和6年度以降は未定です。

## 費用負担

1,500円（※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料）

※令和5年度以降の費用負担額は未定です。

## 接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種してください。

（問合せ）健康推進課 健康推進係 内線433

## 高齢者インフルエンザ予防接種

### 対象者

①当該年度の12月31日時点で65歳以上の方

②当該年度の12月31日時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がい（身体障害者手帳1級程度）をお持ちの方

### 実施期間

対象となる年度の10月1日から翌1月31日まで

※対象者①に該当する方は、65歳の誕生日以降に接種してください。

※対象者②に該当する方は、60歳の誕生日以降に接種してください。

### 費用負担

2,500円（※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料）

### 接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種してください。

（問合せ）健康推進課 健康推進係 内線433

