

フレイル予防サービスの募集

使用する電力データを用いた健康を見守るサービスを実施しています。自分では気づきにくい活動量の低下など、電力の使用量からフレイルが見られた場合に職員がお声かけさせていただくシステムです。

対象者：75～79歳の方でひとり暮らし、介護認定を受けていない方
※対象者には市からお知らせが届きます。

利用料：無料
問合先：長寿介護課 ☎ 8728

ご自宅



メーターで30分ごとの電気使用量を把握
電気使用量をコンピューターが分析

加西市



フレイルリスクが高い方がいないか確認

地域包括支援センター



専門職員がお声かけ（日常生活維持の助言）

補助金の申請方法
申請書などの必要書類を長寿介護課窓口（市役所2階①番）に提出※申請書などは同課窓口で配布または市ホームページからダウンロード。
申し込みは5月30日（金）まで
※新規立ち上げ団体については、期限後も随時受け付けします。

「今日行く」場所、見つけれませんか？



茶話会・サロン



体操



趣味活動



グラウンド・ゴルフ

Q 活動内容は？

Q 規模感は？
5人から、多いところでは数十人規模で活動しているところもあります。

Q 活動頻度は？
月に1回の茶話会や週に4回のグラウンド・ゴルフなど活動によりさまざま。

身近で行きやすい
通いの場

各地域での活動については、中学校区ごとにある、下記生活支援コーディネーターにお問い合わせ下さい。

北条・善防・加西中学校区	加西市社会福祉協議会 地域福祉活動推進課 (健康福祉会館1階) ☎ 1281
泉中学校区	社会福祉法人ゆたか会 法人本部 ☎ 070-1442-2217

気軽に
ご相談ください。



生活支援コーディネーターの皆さん

通いの場づくり
を応援！

出かけるきっかけになる場を作りたい。地域の方が元気になる場を作りたいという思いから、気兼ねなく集まれる場がたくさん出ています。

市は、介護予防を目的とした、65歳以上の高齢者の方が気軽に集える「通いの場」を運営する住民団体の支援を行うため、費用の一部を補助します。

問合先 長寿介護課
☎ 8728



詳細はこちら

補助金額	立ち上げ支援補助 上限5万円 ※新たに通いの場を立ち上げる団体のみ、1回限り 運営費補助 上限3万円
対象となる団体	市内に活動拠点があり、市内で活動している団体で、65歳以上の市民が5人以上加入し、主体的かつ継続的な介護予防のための活動に取り組んでいる団体 ※公の施設を活動拠点とし、登録団体として施設使用料の減免を受けている団体は対象外 ※国・県・市その他公の機関による補助などを受けていないこと
対象となる活動	地域の集会所などを活用し、誰でも参加可能な介護予防のための活動で次の条件を満たすもの ・1回あたりの活動時間が60分以上で、月2回以上、6カ月以上継続して実施すること ・毎回の参加者が平均5人以上で、毎回の活動について参加者などを記録し保管すること ・年1回以上保健福祉関係の専門職などによる介護予防に資する講座を必ず実施すること
その他	・補助金の振り込みには補助対象となる団体名義の口座が必要



①脳活クラブの皆さん②マージャンの合間に体操でリフレッシュ③会話にも花が咲く



脳活クラブ
(北条町古坂)

参加者の声



霜門千照さん (76)
順番がくるごとにわくわくドキドキして、いい脳トレになっています。今日行く場所があることは大切だと感じてます。



代表:村上成子さん (71)
マージャンだけでなくさまざまな活動に参加しています。70代の今から自由にできることを存分に楽しんでいます。

脳活クラブは、令和7年1月から活動を開始し、毎週月曜日の13時から17時に、健康福祉会館（北条町古坂）で脳トレを目的とした健康マージャンを13名でしています。初心者ばかりですが、ルールを知っている人が教え、勝ち負け関係なく楽しみなが、和気あいあいとした雰囲気ゲームをしています。1時間が経つ頃、「伸びをしましょう」の掛け声で体操が始まります。頭だけでなく、体も健康でいられるように工夫を凝らしています。「仲間が増えたら嬉しい」と村上代表は話します。

「通いの場」ってなぜいいの？

住み慣れた地域で安心して暮らすためには、健康寿命を延ばし、地域とのつながりを深めることが大切です。

健康寿命にもいい影響
通いの場に出かけることで、社会参加の機会が増え、健康意識が高まるとともに認知症の発症リスクが低下します。

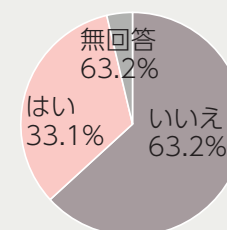
人とのつながりの場

通いの場は、人と人が出会い、つながり、地域で助け合いを育むことができる場です。加齢による「フレイル（※）」に対するリスク軽減が期待できます。

※フレイルとは、加齢によって心身機能が低下し、健康と要介護の間の虚弱な状態を指します。

アンケート調査で知る 高齢者の状況

Q：外出を控えているか



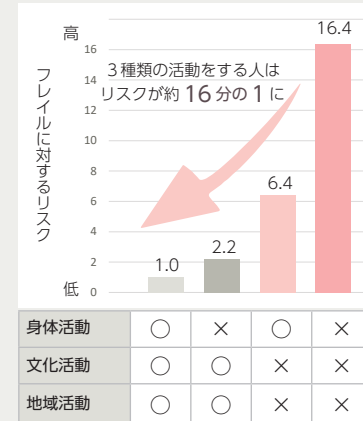
Q：外出を控えている理由は

1. 足腰などの痛み 41.0%
2. 交通手段がない 17.5%
3. 外での楽しみがない 13.5%

Q：介助・介護が必要になる主な原因

1. 骨折・転倒 23.0%
2. 高齢による衰弱 20.1%
3. 心臓病 17.2%

【出典】：加西市高齢者福祉計画・第9期介護保険事業計画



フレイルを予防するには
フレイル予防というウォーキングなどの「身体活動」をイメージされますが、料理や手芸などの「文化活動」やボランティアなどの「地域活動」を行い、社会参加することで、よりフレイル予防につながるとされています。複数の活動をしている人の方がフレイルに対するリスクが低減されるという調査結果があります。

【引用】：吉澤裕世、田中友規、飯島勝矢ら.2019年日本公衆衛生雑誌 Vol.66、306-316