

体力や気力が落ちてきたなと感じているあなたへ

自分の力で元気に暮らそう

毎日の生活の中でこんなことはありませんか？

- 歩くのが遅くなり、つまずいたり転んだりする。
- 外出がおっくうで、お友達と会うことがほとんどなくなった。
- 身体の不調が気になるけれど、これからも元気な暮らしを続けたい など



医療機関等と連携した早期把握モデル事業

これからも元気で過ごすために、ご自身の生活の中でどんな工夫ができそうか、市と地域包括支援センターがあなたと一緒に考えていきます。詳しい流れは裏面をご確認ください。

対象者（以下の条件を全て満たす方）

- ・ 医療機関等から、この事業について紹介のあった方。
- ・ 65歳以上で、定期的な介護保険サービスを利用していない方。
- ・ 介護予防の取組みについて知りたい、何か始めてみたい方。
- ・ 医療機関から川崎市への情報提供に同意いただける方。

対象地域

幸区・麻生区の一部で実施しています。

申込みの流れ

1 チェックリストと申出書に記入していただき、医療機関に提出してください。



2 後日、お電話いたします。

●訪問（面談）の日程調整のため、市または地域包括支援センターからお電話いたします。



3 ご自宅に訪問し、地域の活動や事業をご案内します。

●これからの生活を元気に過ごすために、生活の中でどんな工夫ができるか、元気を支えるために何ができるか、あなたと一緒に考えていきます。

●必要に応じて、地域の活動や事業をご案内します。

- ・地域で開催している健康づくりグループ
- ・気軽に立ち寄れるコミュニティカフェ
- ・健康体操とミニ講座【いこい元気広場】
- ・リハビリテーション専門職員が一人一人の希望を確認し生活改善方法を提案【健幸UP!!プログラム】
- ・ライフサポートワーカーによる日常生活の自立支援（できることを続けたり、やりたいことがまたできるようになるためのお手伝い等）【あんしん暮らしサポート】 など

利用者の声

これまではふらつく事が多かったけど、教えてもらった体操を毎日することで元気に歩けるようになって、家族も喜んでいます。



近所の気になっていた体操教室の雰囲気を教えてもらったので、参加する勇気が出ました。

問い合わせ

川崎市役所健康福祉局地域包括ケア推進室専門支援担当

電話 044-200-1511

令和7年9月版