

住み慣れた地域で 「できる」を広げて 自分らしく暮らしていく

こんなことはありませんか？



- ☐ この1年間で **転倒** した
- ☐ **外出** は **週1回**より少ない
- ☐ ウォーキングなどの **運動** は **週1回**より少ない
- ☐ 6か月間で2から3kgの **体重減少**
- ☐ 周りの人から **物忘れがあると言われる**
- ☐ 普段から **家族や友人と付き合いはなし**

1つ以上のチェックがついたら

川崎市の**介護予防のモデル事業**をご検討ください

介護予防のモデル事業では、介護予防の相談や自立支援型サービス等をご案内しています。

年齢を重ねて「歳だから」と諦めやすくなった、体の不調が気になる、そんな方も今ならまだ間に合います！川崎市は、皆様が自分自身の力で元気な暮らしと自信を取り戻すことを応援しています！



介護予防の相談
(訪問・面談)



例



地域情報の提供
健康づくりや趣味活動の応援

例



健幸UP!!プログラム
リハビリ専門職と取り組む
生活改善プログラム

例



あんしん暮らしサポート
できる力を引き出す
生活サポート

令和7年度の利用者の声

- 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。
- 体操を続けたら友人に歩き方がよくなったと言われて嬉しい、またいろいろと出掛けたくくなりました。
- 近所の気になっていた地域カフェの雰囲気を知っていただいたので、参加する勇気ができました。

まずはお電話ください

「モデル事業の申し込みを希望します！」

川崎市役所健康福祉局地域包括ケア推進室
(電話)044-200-1511

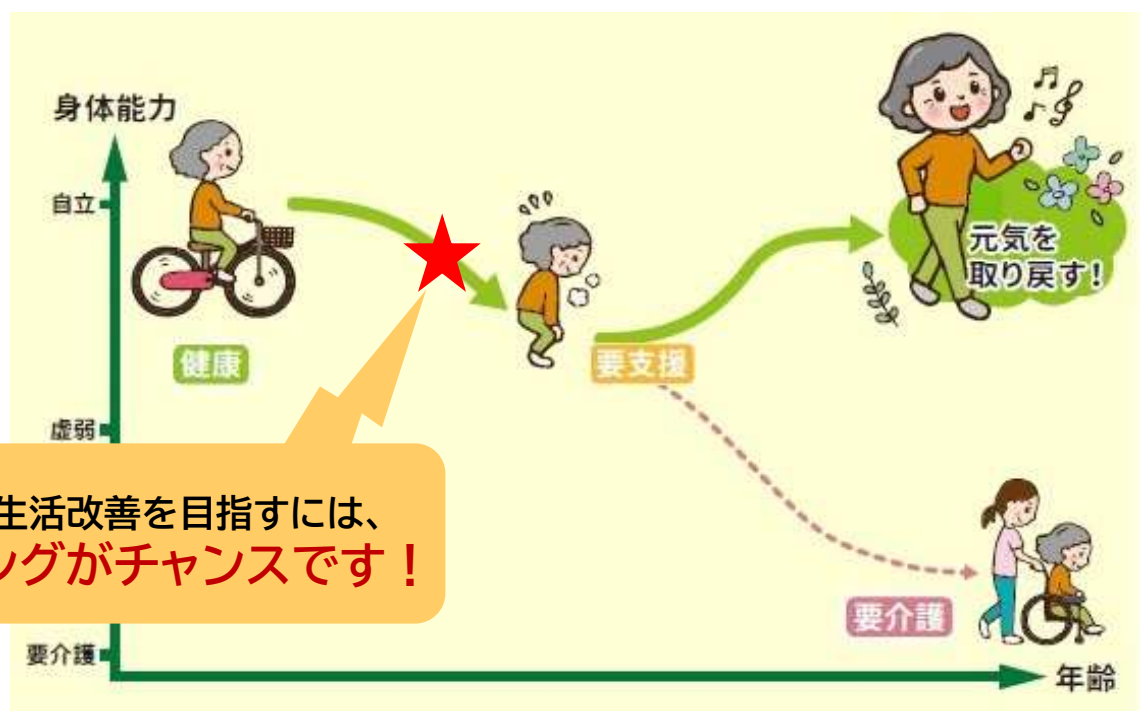


- 今後の進め方や申請などモデル事業の内容をご案内します
- ご相談のみでもご利用ください
- QRコードからも申し込みができます

対象の方(下記すべてに当てはまる方が対象です。)

- ☐ 65歳以上で川崎市内在住の方
- ☐ 定期的な介護保険サービスを利用していない方
- ☐ 介護予防について知りたい、始めてみたいと思っている方
- ☐ 地域包括支援センター、医療機関への情報提供に同意できる方

※対象外でもお住いの地域を担当する地域包括支援センターで相談することができます



介護予防や生活改善を目指すには、
このタイミングがチャンスです！

問合せ先

川崎市役所健康福祉局地域包括ケア推進室地域保健担当
(電話)044-200-1511