



保存版

令和5年度 介護予防のてびき



亀山市は健康都市
連合に加盟して
います

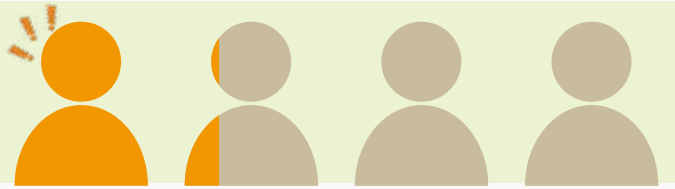
◆亀山市の現状	P.1
◆フレイルとは	P.1
目 ◆フレイル予防の3つの柱	P.2
次 ◆健康長寿を目指してやってみよう	P.3~6
◆高齢者の在宅支援サービス	P.5~6
◆高齢者の相談窓口	裏表紙

健康福祉部 地域福祉課 高齢者支援グループ ☎ 0595-84-3312

〒519-0164 亀山市羽若町545番地 亀山市総合保健福祉センターあいあい(6番窓口)

亀山市の現状

市民の4人に1人以上が65歳以上です



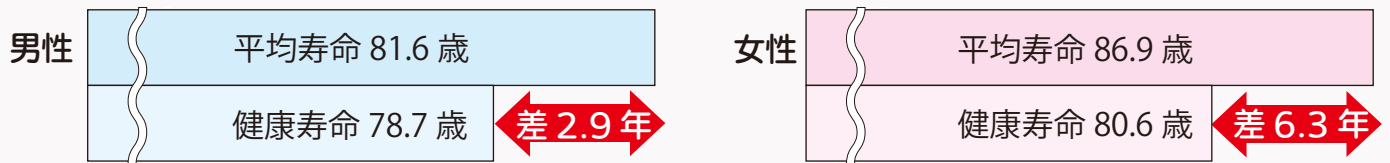
65歳以上の人口 (令和5年2月1日現在)	高齢化率
13,473人	27.24%

三重県に比べて高齢化率は低いですが、今後も高齢者の占める割合は増加する見込みです。

平均寿命と健康寿命の差

【鈴鹿亀山地区広域連合管内（亀山市・鈴鹿市）の平均寿命・健康寿命】

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指し、平均寿命と健康寿命の間には、男性で約3年、女性で約6年の差があります。

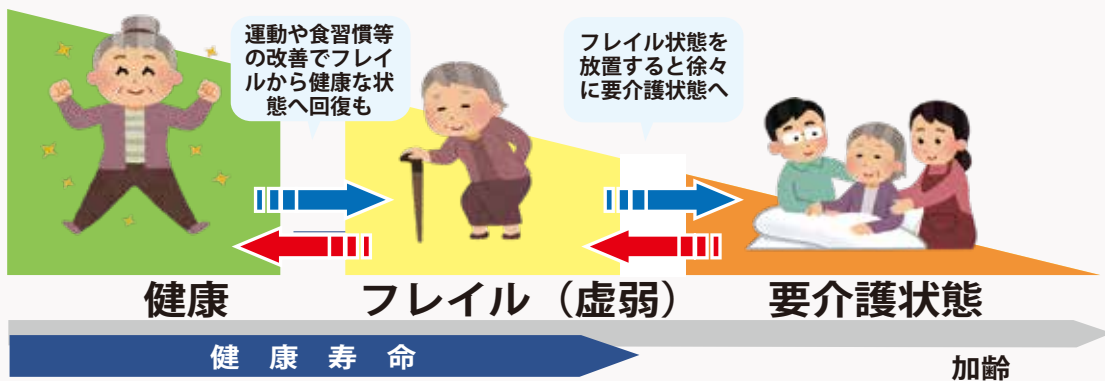


健康上の問題を抱えながら生活する期間と言えます。

「人生100年時代」、いつまでも自分らしく笑顔で過ごすためには、平均寿命と健康寿命の差をできるだけ短くし、健康寿命をのばす取り組みが重要です。そこで注目されているのがフレイル予防です。

フレイルとは

あなたやあなたの身近な人は大丈夫ですか？



フレイルとは加齢に伴い、体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態（健康と要介護の中間）を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。多くの人が、健康な状態からフレイルを経て要介護状態になると考えられており、早く気づいて予防をすれば健康な状態に戻ることができます。普段の生活を振り返って、無理なく改善できることや気軽に続けられる方法をみましょう。

介護・介助が必要になった主な原因

- 1 高齢による衰弱 26.6%
- 2 心臓病 16.9%
- 3 骨折・転倒、関節の病気 12.9%

【鈴鹿亀山地区広域連合「鈴鹿亀山地区 高齢者介護に関する調査結果報告書」（令和2年4月）より出典】

フレイル予防の3つの柱

健康長寿のために、今から始めよう!! 続けよう!!

「3つをバランスよく実践することが大切です」



栄養


(食・口腔)

食事は活力の源です。バランスのとれた食事を3食しっかりとり、美味しいものを長く食べ続けられるように、お口の健康にも気を配ることが大切です。



社会参加

趣味やボランティア、地域活動などを通じて社会とのつながりを持つことが大切です。無理をせず、自分に合った活動を見つけましょう。



運動

体を動かすことは、筋肉の発達だけでなく食欲や心の健康にも影響します。もしかしてフレイルかもと思った人は、今より10分多く体を動かすよう心掛けましょう。

認知症・ロコモ※① かんたんチェック

専用サイトで確認してみませんか？

認知症チェックは本人向けだけでなく、家族・介護者向けもあります。

<http://fishbowlindex.net/kameyaman/>

チェック!



ご利用時の 注意事項

利用料は無料、通信料は自己負担となります。個人情報の入力は一切不要です。判定は、医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配のある人は、早めにかかりつけ医や地域包括支援センター・カナリアチーム（裏表紙参照）へご相談ください。

※①ロコモティブシンドローム（和名：運動器症候群）の略。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

LINE 公式アカウント
お友だち募集中



健康に関するお知らせやイベントをいち早くお届け

LINE ID @371uvqnt



健康 Healthy



食 Dietary



運動 Exercise



健康都市 Healthy City

亀山市健康ポータルサイト

かめやま健康なび 検索

介護予防教室

参加費は無料。材料費等の実費がかかる場合があります。

介護予防の専門講師が健康管理、運動機能向上、認知症予防、栄養改善等をテーマに教室を開催します。開催場所、日程等、詳しくは市ホームページでお知らせします。1人で実践するより誰かと一緒に取り組むと、さらに効果的と言われています。

対象者 市内に住む 65 歳以上の人

出張介護予防教室

教室は無料。材料費等の実費がかかる場合があります。

各地域の集まり等に講師が出向き、介護予防に関する体操や認知症予防等をテーマにした教室を開催します。1団体2回まで（1回あたり90分）。実施日1ヶ月前までに申し込みが必要です。テーマ等、詳しくは市ホームページでお知らせします。

対象者 介護予防に興味・関心のある 65 歳以上の人 が 5 人以上集まる地域の団体

かめやま出前トーク

対象者 市内に在住する人が 10 人以上集まる集会等
健康長寿を目指したフレイル予防について話します。1回90分程度。

介護予防自主活動グループ

（しゃきしゃき体操OB会）

しゃきしゃき体操教室の修了者が中心となり、健康体操 DVD の内容を取り入れた活動をしています。一緒に参加しませんか。

活動場所

- 井田川地区南コミュニティセンター（和田町）
- 関町北部ふれあい交流センター（関町会下）
- 井田川地区北コミュニティセンター（みどり町）
- 野村地区コミュニティセンター（野村3丁目）

ふれあい・いきいきサロン

問合せ先 亀山市社会福祉協議会
☎ 0595-83-3575

地域住民やボランティア等が主体となり高齢者がレクリエーションや体操等を通じて交流することで、孤独化を防止し、地域の福祉力を高めることを目的に活動しています。令和4年度は84団体が登録されており、高齢者の生きがいづくりや介護予防になるほか、参加者同士のつながりが育まれ、地域での支え合いの輪が広がっています。詳細やサロンの見学・参加希望等はお問い合わせください。



サロンで
介護予防

専門職の講師派遣を活用できます
薬剤師、歯科衛生士、管理栄養士、理学療法士、看護師などの
専門職が出向き、介護予防の講話や指導等を行います。

（地域福祉課高齢者支援グループ ☎ 0595-84-3312）

健康体操DVD配布

グループ活動に簡単便利な介護予防

65歳以上の市民団体を対象に、健康づくり・介護予防のため活用できる健康体操DVDを配布します。



体操ポスター配布

おうちでコツコツ取り組める

自宅でも体操を続けることで筋力、体力、柔軟性を保つことができます。見えるところに貼ってご利用ください。



かめやま健康体操

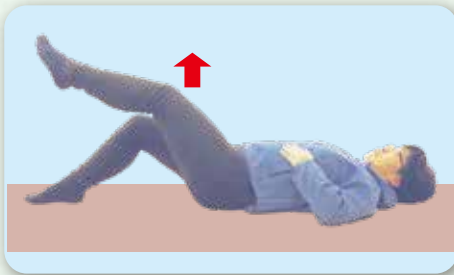
体操は体への負担が少なく気軽に行うことができます。健康維持や体力アップにおすすめです。ゆっくり少しずつ、毎日コツコツと続けることが大切です。ホームページから体操動画の配信、ポスターのダウンロードができます。



おすすめ① 片足あげ

あお向けに寝て、手はお腹の上に置いておく。右ひざは約90度まで曲げる。左足を伸ばして、右ひざの高さを目安に上げ下げする。

初級 片足10回ずつ1~2セット 中級 片足10回ずつ2~3セット



足を下げた時に床につけないようにすると、より負荷がかかります。

おすすめ② 肩まわし

ひじを肩の高さまで上げ、手を肩に置く。ひじを中心に前後に大きく回す。

初級 前後10回1セット 中級 前後10回2セット



ゆっくりひじで大きな円を描くイメージで回します。



ポイント

回数等はめやすです。体調・体力に合わせて調整してください。

ボランティア活動

地域貢献だけでなく、生きがいや健康づくりにもつながります

問合せ先

地域福祉課高齢者支援グループ

☎ 0595-84-3312

●認知症サポーター

認知症について正しい知識を持ち、当事者やその家族を温かく見守る応援者が「認知症サポーター」です。市ではサポーターを養成し、地域で認知症の人を支えられるまちづくりに取り組んでいます。サポーター養成講座を受講するには地域の団体等で開催する方法と参加者を募集している講座に参加する方法があります。

亀山市の認知症サポーター数

4,363人

(令和5年2月末現在)




●チームオレンジ

カナリアカフェ（右参照）に参加したり、認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのために普及啓発等の活動をするボランティアです。チームオレンジに参加するためには、認知症サポーター養成講座に加え、ステップアップ講座および実践研修の受講が必要です。

高齢者の在宅支援サービス

※サービスの利用には、審査等があります。

サービス・事業名	内容	対象者
認知症等高齢者 見守りシールの 交付	認知症等でひとり歩きが見られる人が行方不明になったときに、発見者が家族等へ連絡できる専用サイトにつながる二次元コードが印刷されたシールを交付します。 	①②のいずれにも該当する人 ①市内に住所を有する在宅の65歳以上の人で自力で外出することが可能であり、かつ、認知症等の症状により自力での帰宅が困難となる可能性がある人 ②介護保険の要介護・要支援者、または、医師により認知症と診断された人
認知症等高齢者等 個人賠償 責任保険	認知症等高齢者やその家族が、日常生活の中で偶然な事故により法律上の損害賠償責任を負う場合に補償を受けることができます。認知症等の高齢者を被保険者とし、市が保険契約者となって賠償責任保険に加入し、保険料を負担します。	認知症等高齢者見守りシール交付対象となった「認知症等高齢者」(保険のみの加入はできません) ※保険加入を親族が希望する場合に限る (補償の対象となる例) *誤って線路に立ち入り電車をとめてしまった。 *他人の財物を壊してしまった、他人にけがをかわせてしまった。
電話健康相談	75歳以上の人の体と心の健康のさまざまな相談に、医師や看護師などの専門スタッフが、24時間365日無料で対応します。	75歳以上の人。ご家族等が本人にかわり相談できます。地域福祉課 高齢者支援グループ (0595-84-3312) から対象者に専用の電話番号をご案内します。
緊急通報装置 の貸与	自宅で急に身体の具合が悪くなったとき等に、ボタンを押すだけで緊急連絡を取ることができる装置を無料で貸与します。(近隣の協力員と親族等の緊急連絡先の電話番号・メールアドレスの登録が必要です。)	緊急事態発生の可能性が高く、日常的に安否確認の必要がある65歳以上の人で、単身世帯、高齢者のみ世帯又は同居する保護者が疾病、障がい等により高齢者を支援できない世帯に属する人
高齢者 配食サービス	自宅を訪問して食事を届けるとともに、安否確認を行います。(月～土曜日の昼・夕食、自己負担あり)	在宅でおおむね65歳以上のひとり暮らしの人や65歳以上の人で構成される世帯で、老衰、心身の障がい、傷病などの理由により食生活の自己管理が困難な人
独居老人宅 の修繕	材料費がおおむね5万円以内で施工時間が半日程度の、介護予防を目的とした住宅の修繕(瓦・ガラス工事等は除く。)を行います。	65歳以上のひとり暮らしの人で、親族から援助を受けられない人(介護保険制度の住宅改修費支給対象者は対象外)

●カナリア（認知症）カフェ

認知症の人やその家族だけでなく、地域住民の誰でもが参加でき、「認知症について知る」「話をする/聴いてもらう」ことを通じてつながりあえる場です。専門職が相談も受け付けます。

・元気丸カフェ

毎月1回開催

問合せ先 地域福祉課高齢者支援グループ

☎ 0595-84-3312

・はなカフェ

毎月第1・3金曜 / 13:30~15:30

老人福祉関センター（関町木崎 912-1）

問合せ先 はなの家 ☎ 0595-96-0217

・出前カフェ

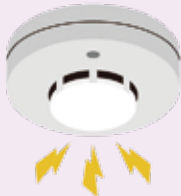

地域の人が集まる場所に認知症地域支援推進員等がお伺いします。内容はご相談ください。実施日（平日の日中）の1ヶ月前までに申込が必要。1回60分程度。

問合せ先 地域福祉課高齢者支援グループ

☎ 0595-84-3312

その他の高齢者が活躍する場

- 亀山市老人クラブ連合会 問合せ先 ☎ 0595-96-8200
- 亀山市シルバー人材センター 問合せ先 ☎ 0595-82-8512
- 亀山市ボランティアセンター 問合せ先 ☎ 0595-82-7985

サービス・事業名	内容	対象者
介護用品 (おむつ等) の支給	介護用品（おむつ等）を支給します。 委託事業者が自宅まで配達します。 (施設や病院に入所・入院している期間は含みません。)	介護用品の支給を受けようとする年度（4月～6月までにあたっては当該年度の前年度）の市民税が非課税である市内に住所を有する在宅の人で、いずれかに該当する人（ただし、有料老人ホーム、サービス付き高齢者向け住宅は対象外） ①常時おむつを必要とする状態にある65歳以上の人 ②介護保険の第2号被保険者（40歳以上65歳未満で介護認定を受けている人）のうち、常時おむつを必要とする状態にある人
日常生活用具 の給付	火災警報器や自動消火器、電磁調理器、徘徊探索装置を給付します。 	【火災警報器・自動消火器】寝たきりやひとり暮らしの高齢者等、高齢者等のみの世帯に属する人（非課税世帯） 【電磁調理器】防火の配慮が必要なひとり暮らしの高齢者等及び高齢者等のみの世帯に属する人（非課税世帯） 【徘徊探索装置】認知症の状態にあり、徘徊が見られる高齢者等を介護している人※高齢者等：65歳以上の人または介護保険の第2号被保険者（40～64歳）
家具転倒防止 金具の取り付け	地震発生時に家具や電化製品の転倒による事故を防ぐため、家具転倒防止金具の支給や取り付けを行います。（すでに金具の支給や取り付けを受けた世帯は対象外）	在宅かつ市内に住所を有し、次のいずれかに該当する人 ①全ての世帯員が65歳以上の世帯 ②要介護認定区分3～5の人がいる世帯 ③身体障害者手帳1、2級（心臓機能障害、腎臓機能障害又は、免疫機能障害のみで交付を受けた人を除く）・療育手帳A・精神障害者保健福祉手帳1級の手帳所持者がいる世帯
 乗合タクシー 「のりかめさん」	自宅近くの乗降場所（地域停留所または特定目的地停留所）から公共施設や医療機関などの特定目的地停留所まで、乗合タクシーで送迎します。ご利用希望日の2週間前から当日の乗車時刻の1時間前までに電話で予約していただき、「予約した時間」と「予約した目的地の方向」が同じ人がいた場合、それぞれの人をお迎えにあがりながら「乗り合い」でそれぞれの人の目的地まで運行します。	事前に利用者登録をした市民で、運行車両の乗り降りに介助などがなく、次のいずれかに該当する人 ①満65歳以上満75歳未満で四輪運転免許がない人 ②満75歳以上の人 ③運転免許を自主返納した人 ④心身的な理由により四輪運転免許を取得できない人 ⑤心身的な理由により車を運転できない人

高齢者の相談窓口

地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で安心して生活ができるように介護、福祉、健康、医療等、さまざまな相談ごとについて関係機関と連携し、支援します。高齢者やその家族、高齢者を見守る地域の方等、どなたからでも相談をお受けします。訪問相談もできます。



亀山第1地域包括支援センター ぼたん

(栄町 1487 番地 167)

問合せ先 ☎ **0595-96-8686**

担当区域

- 井田川北まちづくり協議会 ●井田川地区南まちづくり協議会 ●川崎地区まちづくり協議会
- 野登地区まちづくり協議会 ●東部地区まちづくり協議会 ●南部地区まちづくり協議会
- 昼生地区まちづくり協議会



亀山第2地域包括支援センター もくれん

(東町一丁目 3 番 7 号)

問合せ先 ☎ **0595-97-3331**

担当区域

- 白川地区まちづくり協議会 ●神辺地区ふれあいまちづくり協議会 ●野村地区まちづくり協議会
- 城東地区まちづくり協議会 ●城西地区まちづくり協議会 ●城北地区まちづくり協議会
- 御幸地区まちづくり協議会 ●本町地区まちづくり協議会 ●北東地区まちづくり協議会
- 天神・和賀地区まちづくり協議会 ●関宿まちづくり協議会 ●関北部地区まちづくり協議会
- 関南部地区まちづくり協議会 ●坂下地区まちづくり協議会 ●加太地区まちづくり協議会



亀山市基幹型地域包括支援センター きずな

(羽若町 545 番地 あいあい 1 番窓口)

連絡先 ☎ **0595-83-3575**

高齢者の相談支援のほか、相談内容の多様化・複雑化に対応するため、2か所の地域包括支援センターの後方支援の役割を担っています。

カナリアチーム

(亀山市認知症初期集中支援チーム)

医療と福祉の専門職が認知症のサポート医とチームを構成し、認知症の人、疑いのある人やその家族に早期に関わり支援します。認知症かどうか分からなくても、お気軽にご相談ください。



問合せ先 亀山市社会福祉協議会

(羽若町 545 番地 あいあい 1 番窓口)

☎ **0595-83-3575**

成年後見制度に関する相談窓口

法律や生活の面から本人の権利や財産を守り支援する成年後見制度の利用に関する相談や後見人等として活動している人の困りごとや悩み等に応じます。



問合せ先 亀山市社会福祉協議会

(羽若町 545 番地 あいあい 2 番窓口)

☎ **0595-82-7985**