

03

介護予防の取り組み

今まで「歳のせい」と思ってきた体力の低下など様々な症状（老年症候群）を予防することで、元気に長生きすることができます。介護予防は、何歳から始めても効果が期待できます。

1 元気なうちから介護予防（一般介護予防事業等）

介護予防のために何かはじめたいとお考えの65歳以上の方が利用できるプログラムです。（一部条件あり。）

教室名	内 容	実施場所
一般介護予防教室事業	介護予防のための運動や社会参加、栄養に関する教室、認知症予防に効果的なプログラムを行います。男性に特化した介護予防教室も行っています。	
普及啓発事業	介護予防講演会、江東マスタースフィットネス、介護予防手帳やいきいきセブンチェックの配布を行っています。	地域ケア推進課地域ケア係へお問い合わせください。 ☎ 03-3647-4398（直通）
介護予防把握事業	介護予防の活動へ繋げることを目的に、握力・歩行速度・5回椅子立ち上がり・開眼片足立ち・複合動作能力等を測定する体力測定会を行っています。	
介護予防グループ活動事業	体操やレクリエーションなど、介護予防に役立つ様々な内容。体力などに自信のない方も無理なく参加できます。	各福祉会館（P.87・88）
転ばぬ先のトレーニング事業 シルバー体操教室事業	転倒防止や体力アップを目的としたプログラムを行います。	スポーツ会館 各スポーツセンター（P.90）
健康事業	健康維持増進のためのプログラムを行っています。	各ふれあいセンター（P.88・89） グランチャ東雲（P.89） あかつき苑（P.70）

身近な
相談窓口

制度
介護保険

取り組み
介護予防の

福祉サービス
江東区の

くらし
すまいと

敬老・慶祝

地域活動
生きがい・

税金
医療・年金・

保健施設等一覧
介護老人福祉・

一覧
区内施設

2 「活動」と「参加」も介護予防

あなたらしい活躍の場を見つけてください。

積極的に参加し、役割を持つ事が生活の質の向上につながります。

一緒に楽しく過ごせる仲間を作りたい	ふれあい・いきいきサロン	詳細は P.51
近所の仲間や友人と「KOTO 生き粋体操（筋力トレーニング編）」を一緒に行う自主グループを立ち上げたい方	とことんお元気！サークル	地域ケア推進課地域ケア係 へお問い合わせください。 ☎ 03-3647-4398（直通）
老人クラブに入会したい	地域の老人クラブ	詳細は P.51
施設の講座・交流事業に参加したい	ふれあいセンター・グランチャ東雲 健康事業 福祉会館健康づくり事業	ふれあいセンター グランチャ東雲 福祉会館
知識や能力を活かして働きたい	江東区シルバー人材センター ハローワーク木場 東京しごとセンター	詳細は P.52・P.53
高齢者・障害者（児）・保育施設などのボランティアとして活動したい	江東区ボランティア・地域貢献活動センター	詳細は P.50
同じ区民の方の困りごとを助ける住民ボランティアとして活動したい	ふれあいサービス協会員に登録	詳細は P.50
地域の活動団体の情報が欲しい	江東区コミュニティ活動支援サイト 「ことこみゅネット」	WEB ページ https://kotocommu.net/  QR コードから検索↑

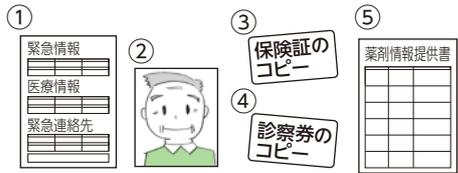
高齢者あんしん情報キット

区内在住で65歳以上の方



高齢者あんしん情報キットに入れるもの

- ① 情報シート
- ② 写真
- ③ 保険証のコピー
- ④ 診察券のコピー
- ⑤ 薬剤情報提供書のコピー



高齢者が自宅で具合が悪くなったときなど、万一のことが起きた場合に、救急医療など適切で迅速な処置ができるよう、かかりつけ医や服薬内容、緊急連絡先などの情報を入れた容器「高齢者あんしん情報キット」を配付します。

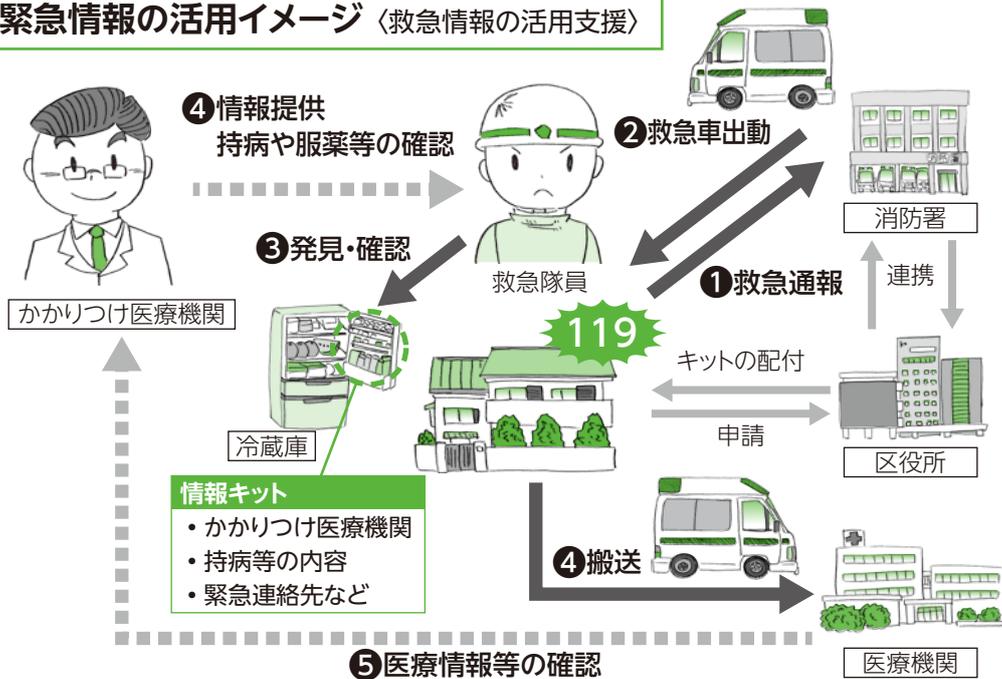
このキットを冷蔵庫に保管しておき、救急医療及び親族等への迅速な通報に活かすことで、高齢者の安心した生活を支援します。

※対象となる方：区内在住で、65歳以上の方。

※配付方法：本人からの申請により、一人につきキット一式を無料で配付します。

※受付・配布場所：区役所（長寿応援課窓口）・長寿サポートセンター・福祉会館

緊急情報の活用イメージ〈救急情報の活用支援〉



長寿応援課シニア活躍支援係 ☎(3647) 9468 FAX (3647) 9247

身近な
相談窓口

制度
介護保険

取り組み
介護予防の

福祉サービス
江東区の

すまいと
くらし

敬老・慶祝

地域活動
生きがい・

税金
医療・年金・

保健施設等一覧
介護老人福祉・

区内施設
一覧

高齢者見守り協力事業者登録制度

民間事業者が地域の見守り活動に参加

◆区内各地区の協力事業者が見守り活動に参加

区では、高齢の方が地域で自立した生活を営めるよう、さまざまな見守り活動の支援に取り組んでいます。

取り組みの一つとして、民間事業者の方（新コンビニ、飲食店、公衆浴場など）に、地域で高齢者の見守り活動を行う協力事業者として「高齢者見守り協力事業者登録制度」に登録している協力事業者が見守り活動を行っています。

◆協力事業者の役割

協力事業者は、業務中に高齢者の気がかりな様子を見かけた際、各地域の長寿サポートセンターへ連絡するよう促したり、異変を確認したときは、直接長寿サポートセンター等へ連絡したりするといった見守り活動を行っています。

協力事業者には「見守りステッカー」をお渡しするとともに、事業者名等を区のホームページに掲載（任意）しています。



見守りステッカー



長寿応援課シニア活躍支援係 ☎(3647) 9468 FAX (3647) 9247