

(3)北九州市が実施している

高齢者の介護予防のためのプログラム

いつもの活動に『健康づくり』をプラス!

サロンで健康づくり

- ・健康づくりを学びたい
- ・お口の健康を維持したい
- ・動ける体でいたい
- ・おいしく食べて健康に過ごしたい

いつまでも健やかな日常生活を続けていけるように、今の活動の場で【フレイル予防】に取り組んでみませんか?

介護予防・健康づくりの専門職が、皆さまの活動の場に出向きます。グループの状況に合わせて取り組み方を伝授いたします。

グループの活動状況に合わせた活動プログラムの提案など、皆様と一緒に決めていきます。サロン立ち上げのご相談にも応じます。

<問合せ>

保健福祉局 認知症支援・介護予防センター

出張介護予防講座

健康運動指導士が介護予防の講話や取組みの紹介をします。

<問合せ>

保健福祉局認知症支援・介護予防センター

高齢者地域交流支援通所事業

介護予防のプログラムや健康チェック、レクリエーションなどを実施します。

<問合せ> 各地域包括支援センター (P85)

各区役所保健福祉課

高齢者・障害者相談係

健康マイレージ

各種健診を受診し、健康づくを立て実践することでポイント、特典に応募できます。

<問合せ> 保健福祉局
健康推進課

介護予防教室

ひまわり太極拳編・

北九州市オリジナルのきたきゅう体操(介護予防体操)・ひまわり太極拳(介護予防太極拳)の各教室の開催や、グループに講師を派遣します。

公園で運動教室

高齢者の介護予防に効果した公園で運動教室を開

<問合せ>保健福祉局認知

健口(けんこう)ス

お口の元気体操や口腔ケアの指導を行います。

健口(けんこう)相 (お口の元気度

お口の機能(噛むことやする相談を受けます。

<問合せ>保健福祉局認知

(一部) (R5.3月現在)

事業

りの目標
トを貯め



TEL.582-2018

きたきゅう体操編



のある健康遊具を設置
催します。
症支援・介護予防センター

ストレッチ講座

談
チェック)



飲み込むことなど)に関

症支援・介護予防センター

高齢者のための筋力向上 トレーニング啓発教室

ご自宅でもできる簡単な筋力向上運動やストレッチを行います。

<問合せ>保健福祉局認知症支援・介護予防センター

尿もれ予防講座

尿もれに関する基礎知識や尿もれ
予防体操などを学べる講座や体験
会を開催します。



<問合せ>保健福祉局認知症支援・介護予防センター

おいしく食べて元気もりもり教室

管理栄養士が栄養の大切さや食事のバランス・
必要量などについて講話などを行います。

元気で長生き食卓相談

管理栄養士が食生活についての個別相談を行います。

シニア料理教室

管理栄養士が食事についての講話と基本的な料理
の実習等を行います。

<問合せ>各区役所保健福祉課地域保健係

栄養ラボ

「食」をテーマに、管理栄養士や歯科衛生士、
薬剤師等による講演会などを行います。

<問合せ>保健福祉局認知症支援・介護予防センター

※開催日時、会場や参加方法などは、各問合せ先
におたずねください。

※いずれも参加無料です(一部材料費負担あり)。

健康づくり・介護予防教室参加のためのチェック表

回	日付	血圧	体温	かぜ症状の有無
記入例	5/10	118 - 78	36.5℃	無
1	/	-	℃	
2	/	-	℃	
3	/	-	℃	
4	/	-	℃	
5	/	-	℃	
6	/	-	℃	
7	/	-	℃	
8	/	-	℃	

収縮期血圧(上)が180mmHg以上、または拡張期血圧(下)が110mmHg以上の時は運動を中止してください。

回	日付	血圧	体温	かぜ症状の有無
9	/	-	℃	
10	/	-	℃	
11	/	-	℃	
12	/	-	℃	
13	/	-	℃	
14	/	-	℃	
15	/	-	℃	
16	/	-	℃	
17	/	-	℃	
18	/	-	℃	