

高萩市

フレイル予防手帳

(介護予防手帳)

いつまでも自分らしく いきいきと過ごせるよう、
元気なうちから介護予防に取り組みましょう。



氏名 _____

フレイル予防手帳(介護予防手帳)について

この手帳は、いつまでも健康で自分らしく暮らしていくために、自分自身の健康について自己管理するためのものです。

<こんな時にご活用ください>

自分自身の
健康管理

健康や介護予防のために
していることを記録する

元気であるための
目標を立てる



フレイル予防手帳(介護予防手帳)の使い方

まずはじめに、3～8ページでご自身の身体や生活を振り返り、それらをもとに今後について考えてみましょう。

目次

- 1 フレイルとは……………2ページ
- 2 わたしの身体・生活……………3～8ページ
(わたしの身体、1日の過ごし方、1週間の過ごし方、興味・関心シート、簡単フレイルチェック表、食品チェックシート、オーラルフレイルのセルフチェック表)
- 3 現在・未来のわたし……………9～10ページ
(目標、活動計画、取り組みの振り返り)
- 4 運動・活動・社会参加の記録……………11～12ページ
- 5 体力測定記録票……………13ページ
- 6 フレイル予防のポイント……………14～23ページ
(運動・栄養・お口の健康・社会参加)
- 7 高齢者の介護に関する相談窓口……………24ページ

1 フレイルとは

フレイルとは、加齢に伴い心身の機能が低下した状態を言い、健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

フレイルは何かひとつの原因で起こるものではありません。

加齢に伴う身体的要因だけではなく、うつや認知機能の低下に伴う心理的要因、閉じこもりや外出機会の減少に伴う社会的要因など様々な要因が重なり合うことで引き起こされます。

フレイルは予防・改善できます

フレイルは病気ではありません。

自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

フレイルを予防する3つの柱は、「運動」「栄養」「社会参加」です。

フレイル予防の3つの柱

運動

ウォーキングをしたり、体操やスポーツなどをして筋力を維持しましょう。



栄養

(食事と口の健康)

肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとりましょう。
歯と口の健康を維持するために、定期的な歯科検診を受けましょう。



社会参加

趣味やボランティア、地域活動などに積極的に参加して社会とのつながりを持ちましょう。



2 わたしの身体・生活

①わたしの身体

自分自身の健康をセルフマネジメントするために、自分の身体の状態を記入し、今のわたしを知りましょう。

(記入日： 年 月 日)

身長： _____ c m 体重： _____ k g

B M I : _____

※BMI：体重と身長から算出される体格指数で、肥満ややせの判定に用いるもの

◇BMIの計算式：体重(k g) ÷身長(m) ÷身長(m)

例) 身長165 c mで体重60 k gの場合

体重60 k g ÷身長1.65 m ÷身長1.65 m = 22

<BMIの判定基準>

やせ：18.5未満

普通：18.5~25未満

肥満：25以上

◇わたしの血圧はどれくらい？

血圧： _____ / _____ mmHg

血圧は、加齢とともに高くなる傾向にあります。血圧が高いまま放置していると、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を引き起こす恐れがあります。日頃の血圧や特徴を知っておくことで、ちょっとした体の変化に気づくことができます。

1日、1週間の過ごし方を振り返ってみましょう。

② 1日の過ごし方

	6時	9時	12時	15時	18時	21時	24時
例	就寝 朝食	畑仕事	昼食 お茶のみ	買い物	調理 夕食	入浴	就寝
わたしの1日							

③ 1週間の過ごし方

曜日	午前	午後
	例) 10時~11時 〇〇サロン	例) 14時~15時 〇〇スポーツクラブ
月		
火		
水		
木		
金		
土		
日		

④興味・関心シート

21～24の項目には、実施していることや興味があることを自由に記載してください。

		実施していること	今後やってみたいこと、 興味があること
1	買い物をする		
2	料理をする		
3	読書をする		
4	絵を描く		
5	パソコン・携帯を使う		
6	写真を撮る		
7	歌を歌う		
8	音楽を聴く		
9	散歩をする		
10	グランドゴルフ		
11	水泳		
12	編み物をする		
13	旅行に行く		
14	温泉・銭湯に行く		
15	友人と会話する		
16	釣りをする		
17	囲碁・将棋・麻雀をする		
18	スポーツ観戦をする		
19	お花づくり・畑仕事		
20	町内会などに参加する		
21			
22			
23			
24			

参考：一般社団法人 日本作業療法士会「興味・関心シート」

⑤簡単フレイルチェック表

現在の状態を確認してみましょう。

あてはまるところに○をつけて、合計点数を出してみましょう。

質問事項		はい	いいえ
1	6か月間で2～3kgの体重減少がありましたか	1点	0点
2	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	1点	0点
3	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	0点	1点
4	5分前のことを思い出せますか	0点	1点
5	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがありましたか	1点	0点
合計点数		点	

〔引用：Yamada M and Arai H: J Am Med Dir Assoc 16(11):1002.e7-1002.e11, 2015〕

合計点数が
0点 健常
1～2点 プレフレイル
3点以上 フレイル

フレイル・プレフレイルの結果が出た方は、生活習慣を見直し改善することで、衰え始めた機能の維持や回復ができます。
詳しくは、14ページ以降をご覧ください。



⑥食品チェックシート

栄 養

いろいろな食品をどのくらい食べているのか確認してみましょう。

食品群チェック：1日の食事で「1回でも食べた食品群」に「○」をつけます。

食品群（主な食品）		1日目 /	2日目 /	3日目 /
肉類	牛肉、豚肉、鶏肉、ひき肉、レバー、ハム、ソーセージ 			
魚介類	魚類、干物、いか、たこ、えび、貝類、小魚、練り製品、魚の缶詰 			
卵	鶏卵、うずら卵、卵豆腐 			
牛乳・乳製品	牛乳、ヨーグルト、チーズ 			
大豆・大豆製品	豆腐、納豆、油揚げ、大豆、豆乳 			
種実類	アーモンド、カシューナッツ、くるみ、ごま、落花生			
緑黄色野菜	にんじん、かぼちゃ、トマト、ほうれん草、小松菜、春菊、にら、ブロッコリーなど 			
その他の野菜	たまねぎ、きゅうり、きゃべつ、レタス、大根、かぶ、もやし、白菜、ごぼう、なすなど 			
海藻類	わかめ、のり、ひじき、もずく、昆布 			
くだもの	りんご、バナナ、みかん、キウイフルーツ、梨、桃、柿、ぶどう、すいかなど 			
きのこ類	しいたけ、しめじ、なめこ、舞茸、松茸、マッシュルーム			
いも類	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋 			
油脂類	サラダ油、オリーブ油、ごま油、バター、マーガリン、ドレッシング			
穀類	ごはん、玄米飯、パン、うどん、そば、スパゲティ、中華めん 			
1日の○の合計数は？ 				
○の合計1～3個	○の合計4～9個	○の合計10個以上		
少しずつでも、いろいろな食品を食べるようにしましょう。	あと一步。もう少しでよい食生活に近づきます。おかずもしっかり食べましょう。	大変よい食生活です。この調子で頑張りましょう。		

○の合計が3個以下の方は、15ページへ

⑦オーラルフレイルのセルフチェック表

お口の健康

オーラルフレイルとは

噛む力が弱まったり食べこぼしが増えるなど、お口の些細な衰えのことを指します。

早めに気づいて対処すれば、元の状態に戻すことができます。

現在の状態を確認するため、あてはまるところに○をつけて、合計点数を出してみましょう。

質問事項		はい	いいえ
1	半年前と比べて、固いものが食べにくくなった	2点	
2	お茶や汁物でむせることがある	2点	
3	義歯（入れ歯）を入れている	2点	
4	口の渴きが気になる	1点	
5	半年前と比べて、外出が少なくなった	1点	
6	さきイカ・たくあんくらいの固さの食べ物を噛むことができる		1点
7	1日に2回以上、歯を磨く		1点
8	1年に1回以上、歯医者に行く		1点
合計点数		点	

出典：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規、飯島勝矢

合計点数が

合計0～2点

合計3点

合計4点以上

オーラルフレイルの危険性は低い

オーラルフレイルの危険性あり

オーラルフレイルの危険性が高い



オーラルフレイルの危険性がある方は、17ページへ

3 現在・未来のわたし

①目標

前ページまでの「わたしの身体・生活」をもとに、現在のわたし、未来のわたしについて考えてみましょう。

現在のわたし

例) グランドゴルフをやっている。



今後どうなりたいのか、未来のわたしについて考えてみましょう。

未来のわたし

例) 仲間たちとこれからもグランドゴルフを続けたい。

②活動計画

未来のわたしになるために取り組むことを考えてみましょう。

例) 近所の公園まで毎日散歩する。掃除やごみ捨てを自分でする。

サロンに参加し、準備や片付けの手伝いをする。

③取り組みの振り返り

目標を立てただけで終わらず、できていること、できていないことを3ヶ月、半年、1年後に振り返ってみましょう。

記入例

◇振り返った日 年 月 日 () ◇達成度 できた・まあまあできた・できなかった

◇コメント 最近は雨の日が続いていたため、散歩に行けない日があった。

◇振り返った日 年 月 日 () ◇達成度 できた・まあまあできた・できなかった

◇コメント

◇振り返った日 年 月 日 () ◇達成度 できた・まあまあできた・できなかった

◇コメント

◇振り返った日 年 月 日 () ◇達成度 できた・まあまあできた・できなかった

◇コメント

◇振り返った日 年 月 日 () ◇達成度 できた・まあまあできた・できなかった

◇コメント

◇振り返った日 年 月 日 () ◇達成度 できた・まあまあできた・できなかった

◇コメント

4 運動・活動・社会参加の記録

運動・社会参加

取り組む運動や活動の「内容」を記載し、取り組んだ日に○をつけましょう。
 その他、その日に取り組んだ内容等を自由に記載しましょう。

記入例	毎日行うこと		その他の活動等
		ウォーキング	ラジオ体操 10分
1日	○ 20分		友人とランチ 庭の草とり ランニング1km
2日	○ 30分	○	ジムでヨガを1時間行った ボランティア活動

	毎日行うこと		その他の活動等
月			
日 ()			

5 体力測定記録票

運動

日にち	年 月 日 () 歳	年 月 日 () 歳	年 月 日 () 歳	
身長	c m	c m	c m	
体重	k g	k g	k g	
BMI				
握力	k g	k g	k g	
片脚立位	秒	秒	秒	
10m歩行	秒	秒	秒	
指輪っかテスト	※囲めない…「○」、ちょうど囲める…「△」、囲める…「×」			
Fall Risk Index				
日本版 フレイル基準	※健常…「○」、プレフレイル…「△」、フレイル…「×」			
口腔・発声機能評価				
反復唾液嚥下テスト	回/30秒	回/30秒	回/30秒	
発声評価	パ	回/秒	回/秒	回/秒
	タ	回/秒	回/秒	回/秒
	カ	回/秒	回/秒	回/秒

※イベント等で測定しない項目も含まれます。

①運動編

◇歩くなどの有酸素運動をしましょう。

フレイル予防には、身体を動かすことが大切です。
ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動は、身体への負担が少なく、心肺機能の維持・向上にもつながります。

おすすめの有酸素運動

- ・ウォーキング
- ・サイクリング
- ・水中歩行
- ・（軽い）スイミング
- ・ハイキング
- など



◇足腰を鍛える筋力トレーニングもしましょう。

足腰の筋力を鍛えることで、転倒予防につながります。
筋力は毎日の家事（掃除・洗濯・料理・買い物など）でも鍛えられます。



足腰を鍛えるおすすめの体操

スクワット

- ①椅子や壁につかまり、足を肩幅くらいに開いて立つ。
- ②背筋を伸ばしたままお尻を引いて膝を曲げ、ゆっくりと元に戻す。

※慣れるまでは、浅い角度から始め、
慣れてきたら、手を離して行い
ましょう。

10回×3セット

※回数は目安ですので、自分の体調に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

かかと上げ

- ①イスに軽く手を添えた状態でかかとを上げ、つま先立ちをする。
- ②ゆっくりとかかとの上げ下げを繰り返す。

10～20回×3セット



②栄養編

◇バランスよく栄養をとりましょう。

加齢とともに食欲が落ちやすくなりますが、食事を抜いたり、偏った食事をしていると必要な栄養を十分にとれない危険性があります。1日3食、しっかり食べるように心がけましょう。

単品の献立よりも、主食・主菜・副菜をそろえたほうが、バランスよく栄養を取ることができます。



◇高齢者はたんぱく質摂取不足？

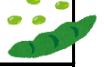
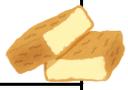
厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」では、成人の男性 1日60g、成人の女性 1日50gのたんぱく質を摂取することが推奨されています。

推奨量を摂取できていない人は、65～74歳の男性が約20%、女性は16%で、年齢が上がるにつれ、この割合は上がり、80歳以上では男女ともに約30%の人にたんぱく質摂取不足の可能性があるとされています。



たんぱく質は、
1日に成人男性60g、成人女性50gを目標に摂取しましょう！

たんぱく質を含む食品

食品名	たんぱく質の量 (g)	約1食分の重量	目安
鮭	14.4	80g (1切れ)	切身 1切れ 
カツオ	15	60g (4切れ)	刺身 4切れ 
豚ロース	21.2	120g (3枚)	うす切り 3枚
牛乳	6	200g	コップ1杯 
ヨーグルト	2.5	75g (1個)	1個 
プロセスチーズ	3.2	15g	1/2個
木綿豆腐	10.1	150g	1/2丁 
納豆	5.8	40g	1パック 
枝豆	2.9	30g	約10さや 
ロースハム	2.4	15g	薄切り1枚 
ウィンナー ソーセージ	2.1	20g	1本
ベーコン	1.7	15g	薄切り1枚
生揚げ	7.7	75g	1/2枚 
卵	5.6	50g	1個 (Mサイズ) 
ちくわ	2.3	20g	1本 

③お口の健康編

お口の健康

◇お口を清潔に保つ

毎日の歯磨き：1日に2回以上、歯を磨きましょう。

義歯（入れ歯）は、取り外して清掃をしましょう。

舌のお手入れ：専用のブラシや柔らかい歯ブラシを使い、

舌の奥から手前に向かって優しく磨きましょう。

◇定期的に歯科検診を受ける

歯周病は自覚症状がなく進行します。定期的にお口の状態を確認してもらいましょう。



◇お口のトレーニング

加齢とともに唾液の分泌量は減っていきます。唾液の分泌を促すために、早口言葉や唾液腺マッサージ等も取り入れましょう。

唾液腺マッサージ

1	2	3
耳下腺マッサージ	顎下腺マッサージ	舌下腺マッサージ
		
指数本を耳の前（上の奥歯あたり）に当て、指全体で10回ほどくるくるとやさしくマッサージ。	耳の下から顎の下まで、3～4か所を、順に押していく。目安は、各ポイントをゆっくり5回くらいずつ。	両手の親指をそろえて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し上げる。のどを押しさないように気をつけて。

パ 口唇を閉じる  パ・パ・パ・パ...	タ 口蓋に舌先をつける  タ・タ・タ・タ...
カ 口蓋の奥に舌の付け根付近をつける  カ・カ・カ・カ...	ラ 巻き舌にして口蓋に押し当てる  ラ・ラ・ラ・ラ...

【誰でも簡単 パタカラ体操】
パ・タ・カ・ラと発音するだけで、口の筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます。慣れてきたら「パパパパ、タタタタ」と繰り返し返しましょう

◇楽しみを見つけに外へ出かけよう♪

外出せずに家の中で過ごしてばかりいると、社会との接点が失われていき、ますます家の中に閉じこもるといふ悪循環を招いてしまいます。社会参加を通じて、心の豊かさや生きがいを得られ、自身の健康につながります。



趣味や交流を楽しみたい！ (遊び・学び)

生涯を通じた趣味・学習は、自分自身の成長を促すとともに、新たな人間関係を広げます。



身体を動かしたい！ (運動)

運動は誰かと一緒に行うと楽しみが増し、継続しやすくなります。地域の体操の集いや高齢者クラブ・サロン等に参加してみませんか。



地域の役に立ちたい！ (ボランティア活動)

通学時の見守り活動や地域の高齢者の方のお手伝い等、地域に暮らす一員として期待される役割は様々です。皆さんの力を地域のために役立ててみませんか。



まだまだ仕事をしたい！ (就労)

これまでに培った知識や技術を生かしたい。まだまだ働きたい方は、シルバー人材センター等、地域で働く場を探してみましょう。



興味のあるものは、19ページ以降を参考に探してみましょう♪

高齢者の通いの場・サービス等

種別	名称	概要	問い合わせ
運動	シルバーリハビリ体操教室	「立つ」「座る」「歩く」などの日常生活動作を、行いやすくする体操を各集会所等で開催。	高齢福祉課
	げんきプラス教室	3～6か月間の短期集中型体操教室。体力をつけるための体操やレクリエーションを行う。（事業対象者又は要支援認定者のみ）	
	パワーアップ体操クラブ	ストレッチ・リズム体操・ダンベル・ボール	生涯現役推進課
	野生植物ふれあい	野山や海岸を歩き植物を観察する。	
	マイムマイムフォークダンス	健全な生涯スポーツとして各国のフォークダンスを練習。楽しさや達成感を共有し親睦を深める。	
	太極拳華揚クラブ	楊名時健康太極拳24式・八段錦の稽古。腹式呼吸でゆっくり動き、心と身体を元気に。年齢問わず。	
	太極拳金楊クラブ		
	太極拳クラブ		
	太極拳木曜クラブ		
	民踊SILKの会	日本各地の民踊を学び、会員同士が話し合い活動する。	
	エーデルワイス	フォークダンスを楽しみ仲間作りと健康増進。	
	自彊術体操松の会クラブ	31動の型を号令と呼吸法で体操を行い、心と体を元気に。	
	自彊術体操松の会木曜日クラブ		
	自彊術体操萩の会		

※問い合わせ先・電話番号は、23ページ下部となります。

種別	名称	概要	問い合わせ
運動	大人ジャズダンス	ストレッチ・基礎ステップ練習の後、ポピュラー音楽に合わせて楽しく踊る。	生涯現役推進課
	ヨガ棒クラブ	棒を使用し簡単なストレッチ。肩甲骨のコリを解消。	
	わくわくリトミック体操	音楽に合わせて歩いたり走ったり止まったりするなど自由に身体を動かして音楽を感じ表現する活動。	
	TYピラティス	ピラティスを通して呼吸を整え、姿勢を正し日常生活に活かす。	
	ターゲットバードゴルフ	サンスポーツ高萩の仮設コースで練習、コンペ等を行う。	
運動	にこにこ軽スポーツクラブ	軽い柔軟体操や遊戯。	松岡地区公民館
	喜楽Ⅱ軽スポーツクラブ	昔懐かしい曲等で体調に合わせたダンス・体操を行う。	
	リンパケアさくらクラブ	セルフリンパケアやストレッチなどの軽い運動。	
	龍子クラブ	毎月1回の楽しい語らいや輪投げ練習など活発に活動する。	
	エンジョイリトミッククラブ	音楽に合わせて歩いたり走ったり止まったりするなど自由に身体を動かして音楽を感じ表現する活動。	
教養・作法	ひまわり華道クラブ	季節の花材を使い、楽しく生ける。(池坊)	生涯現役推進課
	高萩書道クラブ	書道を通し美しい文字を書くための基礎を学ぶ。	
	高萩英会話クラブ	中学校レベルの英文法と単語でシンプル英会話。	
	俳句「萩の会」	月1回の句会で各自持ち寄り俳句の向上を図る。	
	高萩民話の会 ほおずき	高萩の民話を再話して語ったり、各地の民話を紹介し民話の伝承。	

種別	名称	概要	問い合わせ
教養・作法	ハングル チョタモ会	韓国の言葉と文化を学ぶ。韓国語の絵本を翻訳し図書館へ寄贈。	生涯現役推進課
	朗読の会にじいろ	講師による朗読教室と自主勉強をし、朗読会などでの発表。	
	朗読の会そら	文学作品、エッセイ、落語、絵本などを通じた朗読の勉強。	
ものづくり	高萩刻字クラブ	木板に書を刻して作品を製作。	
	くらしを彩る 染色クラブ	くらしの中の様々な布の染色を楽しむ。	
	高萩デジタル写真 クラブ	写真の撮影技術及びPCでの加工方法を学ぶ。	
	パッチワークMika	楽しくパッチワークを学ぶ。	
	クラブMAJIMA	和食のプロから家庭料理に活かせるコツを伝授。食の楽しさを学ぶ。	
	わらべ	和布を使った小物づくり。（干支・人形・ひなかざりなど）	
	京連鶴クラブ	和紙等で連鶴を折る。	
松岡地区公民館	パレット水彩画 クラブ	講師の指導の下、透明水彩画を描く。	
	フェルトクラブ	フェルト羊毛を専用針（ニードル）で刺し、作品を制作。	
	ひょうたんクラブ	ひょうたんランプ制作。	
	シニアクッキング クラブ	月毎の新しいレシピ取得。	

種別	名称	概要	問い合わせ
音楽	フリージアコーラス	四季折々の歌、斜情歌等の合唱。音楽祭等に参加。	生涯現役推進課
	ひまわりカラオケクラブ	定期的に全員で新曲をマスターする。親睦のためグランドゴルフなども行う。	
	オカリナクラブ空	オカリナを通して親睦を深め、心身の健康増進を図る。ボランティア活動も行う。	
	蓬萊会 童謡唱歌の会	童謡を中心に季節の歌等を取り入れ、楽しく合唱する。	
	金曜カラオケクラブ	カラオケを通して親睦と健康増進を図り、年間新曲6を習得。	
	ハーモニー松岡クラブ	合唱の為に呼吸法・発声・体操を学び、楽しく歌う。	松岡地区公民館
サロン	下組サロン	茶話会、手芸、シルバーリハビリ体操、ゲーム、（輪投・卓球）、お花見等。	社会福祉協議会
	野の花サロン	お花見、料理・菓子作り、体力測定、手芸、体操、脳トレゲーム等。	
	高浜ハッピーサロン	茶話会、シルバーリハビリ体操、ゲーム、脳トレ、季節に合わせた物作り等。	
	サロンアジサイ会	茶話会、カラオケ、健康体操、勉強会、お花見、ドライブ、忘年会等。	
	友遊千代町サロン	元気アップリハビリ体操、レクリエーション、軽スポーツ、脳トレーニング、物作り、茶話会等。	
	サロンさわらび	シルバーリハビリ体操、踊り、茶話会等。	
	サロンはまなす会	お花見会、お食事会、勉強会等。	
	まちなかサロン	講話、シルバーリハビリ体操、食事・茶話会、飾り物・小物づくり、ぬりえ等。	
	しましまサロン	シルバーリハビリ体操、健康教育、体力測定、書道、高萩の民話を学ぶ、現代舞踊を楽しむ等。	

種別	名称	概要	問い合わせ
サロン	ティアラサロン	健康体操、紙芝居、歌、アロマ関連、茶話会等。	社会福祉協議会
	ひまわりの会	茶話会、コンサート、歌声喫茶、食事会、勉強会、施設見学、簡単もの作り、健康体操等。	
ボランティア	いきいき応援サポーター	支援を必要とする方の居宅や社会福祉施設等でのボランティア活動。実績に応じてポイントの付与あり。	高齢福祉課
	はぎッズ応援隊	子どもたちの登下校の見守り、学校の授業のサポート、掲示物の作成、放課後子ども教室の企画運営等。	生涯学習課
就労	シルバー人材センター	公共施設等の清掃、公共施設・民家等の草刈・除草・植木の手入れ、刈った草の運搬、駐車場の料金徴収（期間限定）等。	シルバー人材センター事務局
社協支部活動 (会員限定)	友愛訪問	社協会員の一人暮らし高齢者等に対して支部役員等が定期的に訪問。	社会福祉協議会
	配食サービス	社協会員の一人暮らし高齢者等に対して支部役員等が定期的にお弁当を提供。	
	ふれあいいきいきサロン	社協会員の一人暮らし高齢者等に対して支部役員等が定期的にサロンを開催。	
その他	オレンジカフェほのぼの	地域の方、認知症の方やその家族、専門職が集まって、ゆったりと楽しい時間を過ごす。	高齢福祉課
	カスミ移動スーパー	野菜・魚・肉などの生鮮食品や牛乳・パンなどの日配品等を販売。	
	フレイル予防弁当	月1回、栄養士監修の「フレイル予防弁当」を配布。	
	在宅福祉サービス (協力会員)	家事や身の回りのこと等、日常生活で支援して欲しい方（利用会員）へのお手伝いを行い、実績に応じてサービス料の支払いあり。	社会福祉協議会

【問い合わせ先】

- 高齢福祉課 22-0080 ● 生涯現役推進課 23-1125 ● 生涯学習課 23-1132
- 松岡地区公民館 24-0424
- 社会福祉協議会 23-8341 ● シルバー人材センター 23-7911

7 高齢者の生活や介護に関する相談窓口

在宅介護支援センターや地域包括支援センターで高齢者の相談・受付を行っておりますので、ご利用ください。

「在宅介護支援センター」（高萩市協力事業所）

●ひたちの森高萩

高萩市有明町2-98 グループホーム「ひたちの森高萩」内

TEL：20-5530

担当地区：東本町・高浜町・有明町・肥前町・安良川・高戸

●聖孝園高萩東口

高萩市東本町2-73-8 「聖孝園高萩東口 居宅介護支援センター」内

TEL：44-3110

担当地区：上手網・下手網・秋山・赤浜・望海・若栗・上君田・下君田中戸川・大能・横川・福平

●JA常陸

高萩市本町1-100-2 デイサービス「高萩介護支援センター」内

TEL：24-2232

担当地区：本町・大和町・春日町・高萩・島名・石滝

「高萩市地域包括支援センター」

高萩市春日町3-10 「高萩市総合福祉センター」内

TEL：22-0080「包括（ほうかつ）に相談」とお伝えください。

介護のこと、
何でもご相談ください

ご自宅に
お伺いします

秘密は
守ります



主任ケアマネジャー



保健師



社会福祉士

専門職員が解決に向けて、支援いたします。

発行元：高萩市地域包括支援センター 令和8年2月発行