

65歳以上の人と
そのご家族様へ

保存

健康づくりと介護予防

住み慣れた地域で！

自立した！



め

い

わ

ざそう！

っしょに！

たらしい生活！

いきいき手帳

福祉総合支援課 まるごと相談支援係 ☎ 52-7115

地域包括支援センター ☎ 52-7127

いつまでも健康でいきいきと楽しく暮らしていくために、自分の趣味や興味のある活動を継続的に行うことが介護予防に効果的といわれています。必要に応じて、さまざまな町の教室やサービスを活用しながら、自分らしい生活を送りましょう。

明和町

目次

1	私のいきいき生活に向けて	
	1. していることや興味の確認・・・・・・・・・・	1
	2. 私のいきいきプラン・・・・・・・・・・	3
	3. 活動記録・・・・・・・・・・	5
2	介護予防と健康づくり	
	健康寿命とフレイル・・・・・・・・・・	7
	フレイルを予防する生活・・・・・・・・・・	8
3	元気度チェック（基本チェックリスト）・・・・・・	9
	運動・栄養・口腔ケア・社会参加のポイント・・・・	10
4	介護予防・生活支援サービス事業と	
	一般介護予防事業の紹介・・・・・・・・・・	14
5	明和町の健（検）診・健康づくり事業など・・・・	17



私のいきいき生活に向けて

1. していることや興味の確認

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。

以下の行為について該当するものに○をつけてください。

1	買い物をする	している	してみたい
2	料理を作る	している	してみたい
3	掃除をする	している	してみたい
4	洗濯物を干す	している	してみたい
5	自分でお風呂に入る	している	してみたい

趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

1	読書・生涯学習・歴史	している	してみたい	興味がある
2	俳句	している	してみたい	興味がある
3	書道・習字	している	してみたい	興味がある
4	絵を描く・絵手紙	している	してみたい	興味がある
5	パソコン・ワープロ	している	してみたい	興味がある
6	写真	している	してみたい	興味がある
7	映画・観劇・演奏会に行く	している	してみたい	興味がある
8	お茶・お花	している	してみたい	興味がある
9	歌を歌う・カラオケ	している	してみたい	興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している	してみたい	興味がある
11	編み物・針仕事	している	してみたい	興味がある
12	畑仕事	している	してみたい	興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している	してみたい	興味がある

14	地域の子どもの世話	している	してみたい	興味がある
15	動物の世話	している	してみたい	興味がある
16	デート・異性との交流	している	してみたい	興味がある
17	居酒屋に行く	している	してみたい	興味がある
18	賃金をとまなう仕事	している	してみたい	興味がある
19	友達とおしゃべり	している	してみたい	興味がある
20	将棋・囲碁	している	してみたい	興味がある
21	麻雀・花札など	している	してみたい	興味がある
22	散歩・体操・運動など	している	してみたい	興味がある
23	野球・相撲観戦	している	してみたい	興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している	してみたい	興味がある
25	地域活動(老人クラブなど)	している	してみたい	興味がある
26	お参り・宗教活動	している	してみたい	興味がある
27	旅行・温泉	している	してみたい	興味がある
28	ボランティア	している	してみたい	興味がある
		している	してみたい	興味がある
		している	してみたい	興味がある

得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、下記にご記入ください。

(例：お花の免許を活かして、お花を教えたい。)

2. 私のいきいきプラン ①

『していることや興味の確認』の、「してみたい」または「興味がある」活動の中で、「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」ということについて記入し、積極的に取り組みましょう。

プラン① 作成日 年 月 日

目標は、☐3カ月後 ☐6カ月後 ☐1年後 のわたし

生活の目標

例) 子どもたちに読み聞かせをするボランティア活動に参加する

目標を達成するための計画

目標に合わせて、3カ月後、6カ月後に自己評価。
新たな取り組みを追加してもOK。

目標達成のために取り組むこと	自己評価			
	実行度	できた	まあまあ	できていない
例) 小学校までの道を散歩する。	満足度	満足	まあまあ	不満足
	実行度	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ	不満足
	実行度	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ	不満足
	実行度	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ	不満足
	実行度	できた	まあまあ	できていない
	満足度	満足	まあまあ	不満足

一緒に確認した人	コメント

私のいきいきプラン ②

プラン② 作成日 年 月 日

みんなに知っておいてもらいたいこと

例) 少し歩くと膝が痛くなる。不整脈が出る。

家族や知人に応援してほしいこと

例) 夫に今までどおり買い物を手伝ってほしい。

活用する生活支援サービス

例) 生協の食材配達

かかりつけ医から言われていること

例) 無理のない程度で運動しましょう。

3. 活動記録（記入例）

あなたが活動している場所ごとに、活動した日付を記入してください。

メモ欄には、参加した感想や一緒に参加した人・グループにコメントを記入してもらってください。

- 活動名 【 筋力脳力あっぷ教室 】
- 活動場所 【 社会福祉協議会 】

	参加日	メモ	備考
①	1月14日	理学療法士の先生が来て、運動をした。運動不足を感じた。	
②	1月21日	教室で教えてもらった運動を、家でもやってみようと思う。	
③	1月28日	正月の運動不足が解消してきたように思う。	
④			
⑤			
⑥			
⑦			
⑧			
⑨			
⑩			

活動記録

あなたが活動している場所ごとに、活動した日付を記入してください。

メモ欄には、参加した感想や一緒に参加した人・グループにコメントを記入してもらってください。

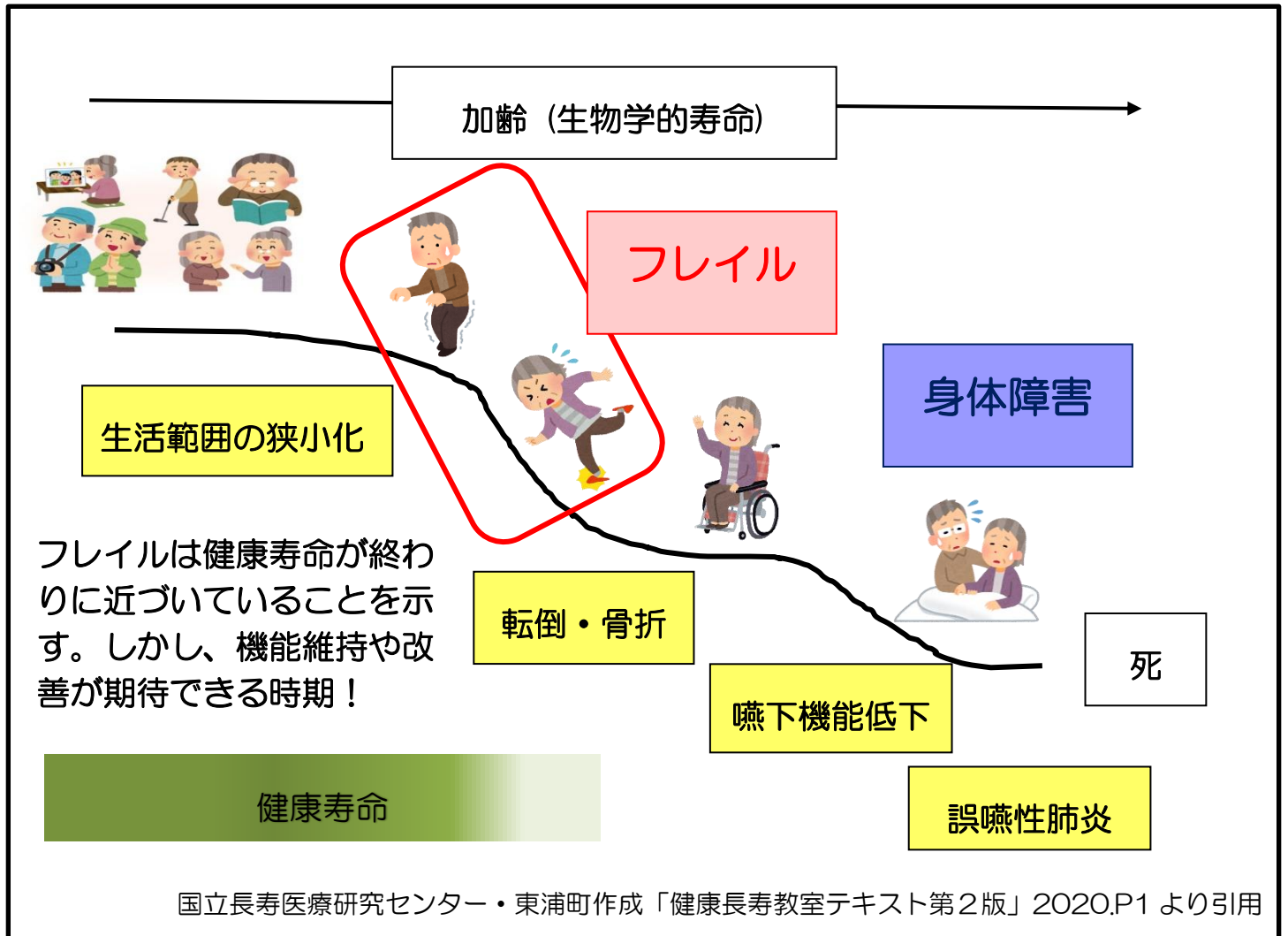
- 活動名 【 】
- 活動場所 【 】

	参加日	メモ	備考
①			
②			
③			
④			
⑤			
⑥			
⑦			
⑧			
⑨			
⑩			

介護予防と健康づくり

1. 健康寿命とフレイル

加齢に伴う身体機能の変化



「フレイル」とは、ささいなストレスがきっかけとなり、介護に至る危険が高い状態を言います。しかし、すでに生活機能の障害により、自立生活を送れない状態とは区別しています。

一般的な「寿命（生物学的寿命）」に対して、自立した生活ができなくなるまでの期間を「健康寿命」と言います。

フレイルは、健康寿命が終わりに近づいていることを示していると言えますが、適切な心がけをすることで、十分に自立した状態を維持できることがわかっています。

フレイルは、**予防や回復が可能な状態**です。機能的な障害（身体障害）が生じてからでは、自立状態に戻ることが難しくなるため、早くから心とからだの手入れをすることが大切です。

2. フレイルを予防する生活

フレイルを予防し、健康寿命を延ばすためには、生活習慣が大きく関係します。特に、運動、食生活・口腔ケア、社会参加の4つの柱がフレイル対策の要となります。

① 運動

筋力維持・向上



こまめに体を動かす習慣をつけ、筋力の低下を防ぎましょう。

② 食事



バランスよくしっかり食べる

1日3食、バランスのよい食事を心がけましょう。たんぱく質をしっかりとることが、心身の健康につながります。

③ 口腔ケア

口の中の清潔を保つ

歯みがきや義歯のお手入れなど、口の中の清潔を保ちましょう。口や舌の機能を守ることも大切です。



④ 社会参加

1日1回は外出する

お買い物、散歩、通院、地域の活動など、積極的に外出をしましょう。人との交流は、認知症予防にもつながります。



ほかにも、健康的な生活習慣のポイントとして、

- 早寝早起き、規則正しい生活を心がけましょう。
- しっかり睡眠をとりましょう。
- 禁煙しましょう。
- 水分補給を心がけましょう。
- かかりつけ医を持ちましょう。



元気度チェック！！で、いきいきチェックしてみませんか？

項目	番号	質問項目	○をつけてください	
社会参加	1	バスや電車で1人で外出していますか	はい0点	いいえ1点
	2	日用品の買い物をしていますか	はい0点	いいえ1点
	3	預貯金の出し入れをしていますか	はい0点	いいえ1点
	4	友人の家を訪ねていますか	はい0点	いいえ1点
	5	家族や友人の相談にのっていますか	はい0点	いいえ1点
運動機能	6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい0点	いいえ1点
	7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい0点	いいえ1点
	8	15分くらい続けて歩いていますか	はい0点	いいえ1点
	9	この1年間に転んだことがありますか	はい1点	いいえ0点
	10	転倒に対する不安は大きいですか	はい1点	いいえ0点
栄養	11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい1点	いいえ0点
	12	BMIが18.5未満ですか 身長 cm 体重 kg ※注(BMI) ※注 BMI＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい1点	いいえ0点
口腔機能	13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい1点	いいえ0点
	14	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点	いいえ0点
	15	口の渇きが気になりますか	はい1点	いいえ0点
思い出	16	週に1回以上は外出していますか	はい0点	いいえ1点
	17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点	いいえ0点
物忘れ	18	まわりの人から「いつも同じことを聞く」など物忘れがあると言われるですか	はい1点	いいえ0点
	19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしますか	はい0点	いいえ1点
	20	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい1点	いいえ0点
心ころ	21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点	いいえ0点
	22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい1点	いいえ0点
	23	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい1点	いいえ0点
	24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点	いいえ0点
	25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点	いいえ0点

☆結果を確認して、4つの項目を参照してください☆

- 6～10番の合計が3点以上 (運動面で機能低下傾向)
- 11～12番の合計が2点以上 (栄養バランス低下傾向)
- 13～15番の合計が2点以上 (口腔機能の低下傾向)
- 16～17番は、No 16に該当 (閉じこもり)
- 18～20番の合計が1点以上 (物忘れ)
- 21～25番の合計が2点以上 (こころ)

運 動

栄 養

口腔ケア

社会参加

プラス・テン

運 動

「+10」で筋力を維持・向上しましょう！

1日10分だけ多く動きましょう！

65歳以上の人は毎日40分以上、体を動かすことが目標です。

まずは無理せず、今よりも少しでも体を動かす「+10」を意識しましょう。

こうすれば「+1」

- お買い物や友人に会いに出かける
- 町内会や地域での活動に積極的に参加する
- 家事も立派な運動。掃除や料理、洗濯などを行う
- テレビのCMタイムに体を動かす
- 体操やヨガ、球技運動など、多様な運動の趣味活動を行う など



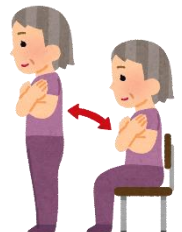
ほかにも、週2～3日の筋トレによって筋力を高めることができます。

(例) スクワット



ポイント

- できるだけひざをゆっくり曲げ、お尻を突き出して腰を落とす
- ひざはつま先より前に出さない
- 椅子に座る動作もスクワット同様の運動になる
- 階段の昇降も筋トレになる



栄 養

バランスのよい食事で低栄養を予防しましょう！

フレイル予防のための食事のポイント

✦「手ばかり」



1. 毎食たんぱく質をとしましょう！

肉や魚、たまご、豆腐などのたんぱく質は、**両手に乗れる分くらいを1日3食で**とりましょう。

筋肉の材料はたんぱく質です。しっかりたんぱく質をとって、筋力を維持しましょう。

2. 野菜や果物をとしましょう！



野菜を毎日食べるようにし、不足しがちなビタミンや食物繊維をとしましょう。カット野菜や冷凍食品を活用することで、食事づくりの負担を減らすことができます。

果物もバランスよく食べ、食べすぎには注意しましょう。

3. 食塩をとりすぎないように

濃い味付けは、食塩の摂りすぎになります。うす味で、高血圧症を予防しましょう。調味料を減塩へ変更、麺類の汁は残すなどの工夫をしましょう。

4. 甘い物はほどほどに

お菓子やケーキなど、甘い物を摂りすぎる生活を続けると、脂質異常症（コレステロールが高い）や糖尿病などを発症するリスクがあります。

まずは3食の食事を大切にし、間食はほどほどに。特に夕方以降の間食は控えましょう。

5. 水分補給はこまめに忘れずに！

高齢者は、脱水症状を招きやすいです。日頃から、**起きている間、1時間100cc（湯呑み茶碗8分目くらい）を目安に**、水分補給を心がけましょう。

適度な水分補給は、血流を良くして、細胞の新陳代謝を促します。

【例】

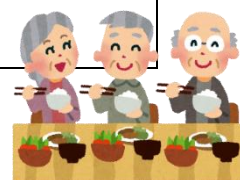
1日合計 1,300ml



※コップ1杯 約 150ml ※湯呑 1杯 約 100ml

6. よくかんで食べましょう！

しっかり食べるためには、噛む力と飲み込む力が大切です。日頃から口腔ケアもマメにしてください。**1口入れたら20回前後かむ習慣**を身につけましょう。



口腔ケア

オーラルフレイルを予防しましょう！

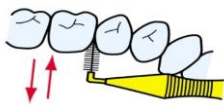
オーラルフレイルとは、口や歯の機能が衰えることで、栄養がとりにくくなる、誤嚥性肺炎を起こしやすくなるなど、全身の健康に悪影響を及ぼします。

口腔ケアのポイント

1. 毎食後、歯みがきなどで口腔内を清潔に保ちましょう！

歯みがき以外に、「歯間ブラシ」「デンタルフロス」「舌ブラシ」を利用して歯と歯のすき間の歯垢も取り除きましょう。

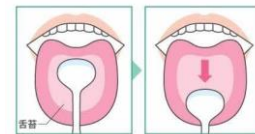
【歯間ブラシの使い方】



【デンタルフロスの使い方】



【舌ブラシの使い方】



2. 義歯（入れ歯）のお手入れも丁寧に

①流水で、義歯についているヌルヌルや食べカス汚れを洗い流す。



②ブラシでヌルヌルがなくなるまで磨く。



③保管容器に水と義歯洗浄剤を入れて、義歯を浸す。



④流水で、ブラシを使って義歯の薬成分や浮き上がった汚れを磨いて洗う。



3. 口腔機能を高める簡単体操をしましょう！

① パタカラ体操

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音することで、食べ物を上手にのどの奥まで運ぶ一連の動きを鍛えます。



「パパパパ、タタタタ、カカカカ、ララララ」を3回繰り返し発声しましょう。

② 唾液腺マッサージ

唾液腺をやさしくマッサージすることにより、唾液の分泌が促進され、潤いのある健康なお口に近づきます。

1. 耳下腺（じかせん）マッサージ



親指以外の4指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって、10回ゆっくりと回す。

2. 顎下腺（かくかせん）マッサージ



親指を顎下の骨の内側の柔らかい部分に当て、耳の下から顎の下まで5か所ほどを、1か所につき5回ずつ押す。

3. 舌下腺（ぜっかせん）マッサージ



両手の親指を揃え、顎の真下から舌を押し上げるようにグーッと10回押す。さあ、唾液が出てくるのを実感できましたか？

社会参加

「閉じこもり」にならないようにしましょう！

「閉じこもり」とは、家からほとんど出ず、生活の活動範囲がきわめて狭くなっている状態をいいます。閉じこもりのリスクとして、運動機能の低下、低栄養、口腔機能の低下、認知症、うつがあります。

社会参加のポイント

1. 1日1回以上は外出しましょう！



お買い物、通院、近所の散歩なども外出になります。
規則正しい生活を送り、睡眠や栄養をしっかりとすることで、外出への意欲がわいてきます。

2. 家事をしましょう！

家の中での役割はとても大切です。できる範囲で取り組みましょう。
洗濯や掃除は**運動機能の向上**にもつながりますし、料理は献立を考えたり、手順通りにこなし、調理道具を扱うなど、**脳の活性化**にもつながります。
庭仕事、畑仕事も立派な家事です。また、趣味や生きがいにもつながります。



3. 趣味を持ちましょう！

興味のあることが1つでもあれば、共通の趣味を通じて仲間と一緒に活動することができ、コミュニケーションにもつながります。今までやりたかったことがある人は、ぜひチャレンジしてみてください。

4. 地域のさまざまな活動に参加してみましょう！

地域のイベントやボランティア活動に参加してみましょう。運動習慣と人とのつながりの有無とフレイル発症の研究によると、人とのつながりがある人のほうが、フレイル予防につながりやすいことがわかってきています。

65歳以上のすべての人が利用できる**総合事業**があります。介護予防のための教室やフレイルのリスクが高い方にご利用いただけるサービスもあります。ご自身の状態に合わせてご利用いただけますので、次ページをご参照ください。

ほかにも、明和町の健（検）診や予防接種、健康づくり事業もありますので、ご自身の健康管理のためにご活用ください。

総合事業は・・・

65歳以上のすべての人が利用できる介護 予防サービスです

介護予防・日常生活支援総合事業（以下「総合事業」）は、65歳以上のすべての人が利用できる地域独自の介護予防サービスです。その人の健康や生活機能状態に合わせて、「**介護予防・生活支援サービス事業**」や「**一般介護予防事業**」があります。

※40歳から64歳までの人（第2号被保険者）は、要介護・要支援認定申請が必要です。

※要介護1～5の人は、介護サービスが利用できます。

サービス利用までの流れ

◎要介護認定で「非該当」「要支援1・2」と判定された人

◎町の「元気度チェック」（P9）で生活機能が低下傾向の「事業対象者」に該当された人

※40歳から64歳までの人（第2号被保険者）で「要支援1・2」と判定された人

◎65歳以上のすべての人



「**介護予防・生活支援サービス事業**」

が利用できます

介護予防ケアマネジメントに
もとづいて、次のサービスが利用
できます。



●訪問型サービス

●通所型サービス

※要介護認定で「要支援1・2」と判定された人は、介護保険の介護予防サービスも利用できますが、内容が重複するサービスは利用できません。



「**一般介護予防事業**」

が利用できます

健康維持、介護予防について
の心身の体力維持向上を目的
にした教室を利用できます。

65歳以上の人であれば、
誰でも利用できます。





総合事業サービスの利用をされるには・・・

総合事業は、要支援１・２の認定を受けた人や、元気度チェックリストにより生活機能が低下傾向に該当された人が利用できる「介護予防・生活支援サービス事業」と、６５歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業」があります。

６５歳以上のすべての人

※４０歳から６４歳までの人（第２号被保険者）は、要介護・要支援認定申請が必要です。

まずは、地域包括支援センターまたは役場福祉総合支援課までご相談ください！

相談例１．「最近足腰が弱った」などでデイサービス
やホームヘルプサービスを希望など

相談例２．これからを考えて予防教室
に通いたいなど

こうしたご相談に、ご本人様・ご家族様のご希望に応じた提案をいたします。

要介護認定を申請します
(介護が必要と思われる等)

要支援１・２の

元気度チェックをします
(介護は必要ないけど心身の体力が
気になる方等)

非該当の人

生活機能低下傾向に
該当した人

事業対象者の人

自立した生活をしています
(年齢とともに体力低下が気
になるので予防したい方等)

該当しなかった人

介護予防ケアマネジメント

地域包括支援センターなどが契約に基づいてご本人やご家族と
話し合い、ケアプランを作成します。

従来の介護予防給付

- * 訪問看護
- * ショートステイ
- * 通所リハビリテーション
- * 福祉用具貸与など

介護予防・生活支援サービス事業

- * 訪問型サービス
- * 訪問型サービス（緩和型）
- * 通所型サービス



一般介護予防事業

- * 筋力・脳力あつぷ教室
- * えんがわ教室

☆介護予防・生活支援サービス事業と

一般介護予防事業の紹介☆

☆訪問型サービス☆「要支援1・2」、「事業対象者」の人

訪問介護事業所のホームヘルパーが訪問して、日常生活でのさまざまな身体介護や生活援助などの自立のためのサービスを利用できます。



☆通所型サービス☆「要支援1・2」、「事業対象者」の人

通所介護事業所（デイサービスセンター）等にて、日帰りで、運動や体操、集いの場としてのサービスが送迎つきで利用できます。

食事、入浴、レクリエーションなど、一日利用の事業所と、機能訓練等を中心とした半日（午前又は午後）利用の事業所等、様々な事業所があります。



☆一般介護予防事業☆65歳以上のすべての人

現在の心身の体力の維持向上を目的とした教室です。みなさんと集まって、楽しく実践していく教室です！ ご希望の方には、送迎もしています。

筋力・脳力あっぷ教室

（2時間コース）

運動と脳トレーニングを行い、今より体力維持アップを目指します！

楽しいからあつという間の2時間！！



えんがわ教室

（2時間コース）

各地区コミュニティセンター等で、身体機能維持・向上と交流をしていく教室です！



※通所型サービス、一般介護予防事業、おとな元気教室の利用は、

いずれか1ヶ所の利用となります。

明和町の健(検)診・健康づくり事業など

健康寿命を

延ばそう！！

★健(検)診★



特定健康診査（74歳までの人）：各加入保険者に確認してください。

国民健康保険の人は、個別健診（実施医療機関）または集団健診（中央公民館）で受けることができます。

明和町国民健康保険加入の人には、受診券が役場住民ほけん課より送付されます。



特定保健指導（健康チャレンジ）

生活習慣病予防のための保健指導・栄養指導などを行います。

対象者には、案内を送付します。



後期高齢者健康診査（75歳以上の人）：後期高齢者医療保険

個別健診（実施医療機関）または集団健診（中央公民館）で受けることができます。

該当される人には、三重県後期高齢者医療広域連合より受診券が送付されます。



各種がん検診等【個別検診（実施医療機関）・集団検診（中央公民館）】

胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮頸がん検診、前立腺がん検診、
肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診（骨密度を調べる検診：対象者は昨年度40、45、
50、55、60、65、70歳になられた女性の人、集団検診のみ実施です。）

※各種がん検診等を受けるときは受診券が必要となります。

※受診期間は、医療機関で行う個別検診は、7月～翌年2月末までです。

※町内または松阪管内の医療機関（松阪地区医師会加入）で受けることができます。



歯周病検診

町内または松阪管内の歯科医療機関（松阪地区歯科医師会加入）で、歯、歯ぐきの検診が受けられます。

※受診期間は、7月～翌年2月末までです。



★予防接種★



高齢者インフルエンザワクチン



新型コロナワクチン

各医療機関にて受けることができます。

対象者は、満65歳以上の人と、満60～64歳で※印に該当される人

※心臓やじん臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの日常生活を極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方（かかりつけ医にご相談ください）。



带状疱疹

対象者は年度によって異なり、該当される方は予診票（案内文、説明書も同封）を送付しています。満60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方（かかりつけ医にご相談ください）。



高齢者肺炎球菌予防接種

対象年齢に該当される方は、予診票（案内文、説明書も同封）を送付しています。

65歳の1年間の内、各医療機関にて受けることができます。

接種時点で満60～64歳で※印に該当される人も対象となります。

※心臓やじん臓、呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活を極度に制限される方、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方（かかりつけ医にご相談ください）。

★健康づくり事業★



健康ひろば（健康相談・健康教育）・出前講座

各地区コミュニティセンター等で実施しています。出前講座は老人会やサークルなど、様々なグループのご希望に合わせた講座を用意しています。

内容については、健康に関する相談、健康についての講話、実技指導など（講師は管理栄養士、理学療法士、ヨガインストラクター、歯科衛生士、保健師、健康運動指導士など）



おとな元気教室

健康運動指導士や保健師による健康アップ教室です。筋力をつけていく運動（ストレッチや歩いて行う運動など）や体を使った脳のトレーニングを実施しています。



糖尿病予防教室

特定健康診査の結果、ある一定の基準の人に案内を送付します。

糖尿病の重症化を予防するための教室です。医師・管理栄養士・保健師による講義や、健康運動指導士による運動などを行います。



★健康づくりポイント★

健康づくりに関する目標を立てて取り組み、健診等を受けてポイントをためると、三重とこわか健康応援カードと粗品に交換ができます。



お問い合わせは・・・

役場住民ほけん課 健康づくり係 保健師

TEL 52-7116 FAX 52-7137

まるごと相談支援係ご案内

介護や障がい、生活困窮、子育てなど、さまざまな相談に対し、専門部署と連携を図り、総合的に支援する窓口です。

「どこに相談すればよいかわからない…」 「福祉サービスの情報を知りたい」 などお気軽にご相談ください。

主任介護支援専門員や社会福祉士、精神保健福祉士、保健師、相談員などがご相談に応じます。



明和町マスコットキャラクター
めいね
© MEIWA town office.

相談内容

介護や認知症、その予防に関する相談
障がい福祉サービスや制度等に関する相談
経済的な不安など生活に関する相談
子育てに関する相談
その他、相談全般



相談先

明和町役場 福祉総合支援課

◎まるごと相談支援係（役場 1 階）

電話：0596-52-7115 ファクシミリ：0596-52-7137
E-mail: fukusi@town.mie-meiswa.lg.jp

◎地域包括支援センター（保健福祉センター内）

電話：0596-52-7127 ファクシミリ：0596-52-7128
E-mail: houkatu@town.mie-meiswa.lg.jp

◎障がい者生活支援センター（保健福祉センター内）

電話：0596-52-7127 ファクシミリ：0596-52-7128
E-mail: shien@town.mie-meiswa.lg.jp

《相談時間》 月～金曜日（祝日・年末年始を除く）
午前9時00分～午後4時30分

