天草市

健康長寿
いきいきガイド

フレイル予防で
人生100年時代を
楽しもう！

天草市　健康福祉部
高齢者支援課

― 目 次 ―

ページ

健康長寿を目指しましょう！ …… 1

① 病気の重症化予防のために …… 3

② 心身の機能の維持・向上のために（フレイル対策）…… 5

「運動習慣」でよく動くからだを保つ …… 7

1日3食の食事で過不足なく「栄養」をとる …… 9

「口腔ケア」で全身の健康を守る …… 11

「社会参加」で活動的な毎日を …… 13

③ フレイル予防・改善のための取り組みの紹介 …… 16

天草市出前講座 …… 17

天草市生涯学習人材バンク …… 18

天草市の「通いの場」 …… 19

おすすめのスポーツ活動 …… 22

コミュニティセンターにおける自主活動 …… 24

地域のために社会参加 …… 25

熊本県の無料就職相談室 …… 30

④ 天草市の相談窓口 …… 31

健康長寿を目指しましょう！

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」のことです。

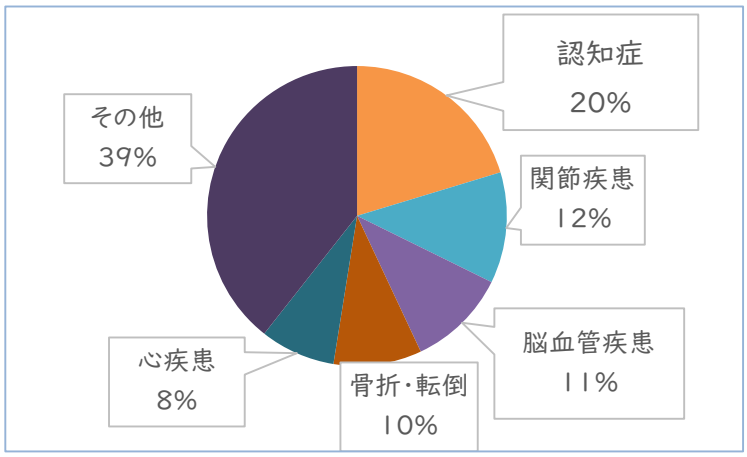
●平均寿命よりも男性で9年、女性で12年ほど短くなっています。
●「いつまでも元気に生きいきと自分らしく毎日を過ごしたい」というのが、誰もが望むことではないでしょうか。
いくつになっても健康で自立した毎日を送り、活動的に過ごすためには健康寿命をのばすことが重要です。できるだけ早くから（元気なうちから）介護予防に取り組むことが大切です。

≪　平均寿命と健康寿命の差　≫

資料：平均寿命（令和3年）は厚生労働省「令和3年簡易生命表」
健康寿命（令和元年）は「第16回健康日本21(第二次)推進専門委員会資料」

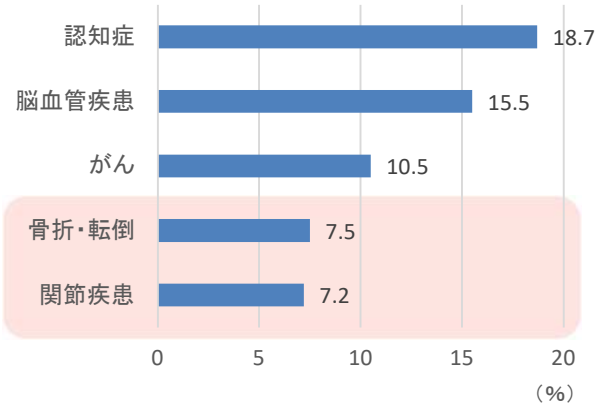
介護や支援が必要になった原因（天草市）は？

≪　令和元年度中の要介護等新規認定者1,329人の主傷病調査より　≫



認知症についてはこちら
携帯などのカメラで読み込んでください。
QRコード

65～79歳の主な原因



第1位は認知症 です。

早期発見や早期治療で進行を遅らせることができると言われています。
同じ話や質問を繰り返すなどが現れた時には、かかりつけ医、あるいは地域包括支援センターへ相談しましょう。

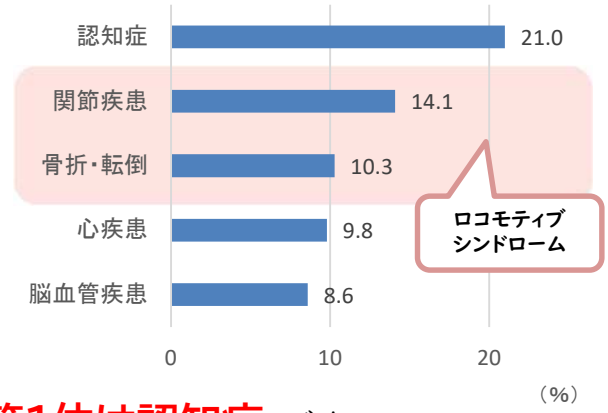
第2位は脳血管疾患 です。

発病すると手足のまひなどの後遺症が残り、介護が必要になることが多いです。
高血圧や糖尿病などの治療、食事などの管理が大切です。

第3位はがん です。

日本では2人に1人ががんにかかる時代。
早期発見・早期治療が重要です。
定期的にがん検診を受けましょう。

80歳以上の主な原因



第1位は認知症 です。

次いで上位を占めるのは、**ロコモティブシンドローム**です。

加齢や病気などにより、立つ・座る・歩くなどの運動器（骨、関節、筋肉など）の障害のために移動能力の低下をきたし、介護が必要になる危険性が高い状態を言います。

足腰を鍛える運動や、バランスのとれた食事など、日々の生活によって予防・改善することができます。

前期高齢者（65歳～74歳）は主に**生活習慣病**（メタボリックシンドロームやがんなど）、
後期高齢者（75歳以降）は主に**ロコモティブシンドローム**に注意することが必要です。

いつまでも イキイキ 自分らしく 輝くために！

病気と うまくつき合う
対策は3ページ～

心身の機能を 保つ
対策は5ページ～

この２つが健康長寿の秘訣です！

第1章 病気の重症化予防のために

ポイント❶ 健診・検診で病気の“芽”を早期発見!!

健康に自信がある人、忙しい人こそ受けて欲しい！

日本人の死因の半数以上は「生活習慣病」です。普段の生活の積み重ねにより引き起こされる病気で、糖尿病や動脈硬化、痛風など、通院と薬の服用が長く続く“治りにくい病気”が挙げられます。

しかしながら、それらの多くが初期の段階では自覚症状がありません。病気の発見が遅れると、通院や治療で逆に時間をとられてしまうことに…。

健診（検診）は、毎年受けることで自分では気づかない変化を数値から見つけ出すことができます。年に1回の健康チェックは、いわば「健康通知表」です。

健康に自信がある人こそ、毎年受けて健康を維持し続けてください。

【市が実施している健診（検診）】※いずれも対象年齢あり

- ✓ 特定健診（40～74歳の市国保の人）
- ✓ 後期高齢者健診（75歳以上の人など）
- ✓ 各種がん検診（肺・胃・乳・子宮・大腸・前立腺）
- ✓ 肝炎ウイルス検診（40歳のみ）
- ✓ 腹部超音波検診
- ✓ 骨粗しょう症検診
- ✓ 歯周疾患検診

Q. 健診と検診は何が違うの??

【健診】は、いわゆる健康診断のことで、自身の**健康状態を確認し予防することを目的とした検査**です。 例）特定健診

【検診】は、**特定の病気にかかっているかどうかを検査**し、病気を早期発見し早期治療につなげることを目的としています。例）がん検診

通院している人も、健診（検診）を忘れずに！

持病があり、「通院中で定期的に先生に診てもらっているから大丈夫・・・」という人もいますが、他の病気が潜んでいる場合もあります。通院で行う検査は、治療や経過観察のために行うものであり、健診（検診）で調べるものとは、同じ血液検査でも項目が違います。通院中でも健診（検診）を受け、受け終わった後は主治医に結果の報告をしておくと安心です。

ポイント❷　健診結果から予防と対策

結果を生かし、あなたの大切なからだを守りましょう！

健診結果に紹介状があった場合は、医療機関で調べる必要があります。病気が発見された場合は治療を開始するとともに、今の生活習慣を改善することが大切です。主治医がいる方は、まず主治医へ相談しましょう！

基準値内でも以前より数値が悪化した方は、今の生活を見直すチャンスです。大切な自分のからだを守りましょう。

健康的な食事や、定期的な運動も大切です！

健診結果は、日頃の生活習慣が大きく影響しています。食事や運動、睡眠など日頃の生活を振り返り、あなたのライフスタイルに合わせてできることから取り組みましょう！

「いつもの自分」はどれくらい？～血圧・脈のチェックから始めてみませんか？～

血圧のチェック	脈のチェック
家庭用自動血圧計を活用し、普段の血圧をチェックしましょう。 測るタイミング：できるだけ同じ条件で 【例】朝起床後1時間以内（朝食前） 寝る前 目標値：125/75mmHg未満 （75歳以上：135/85mmHg未満） ＊各保健センターでは無料で血圧記録手帳を配布しています	心臓のリズムの乱れ（不整脈）がわかります。図のように3本の指を使って、手首にある親指のつけ根の骨の内側の脈を確認しましょう。 ＊脈のリズムが乱れていたら、主治医へ相談を。 目安：普通は同じ「間隔」と「強さ」で、15秒間で12～25回触れます （1分間で50～100回）

ポイント❸　主治医をもち病気の重症化を防ぎましょう

病気の重症化は通院・入院治療だけではなく、介護が必要な状態につながる恐れがあります。

病気の悪化予防のコツは、主治医や看護師、薬剤師など自分が信頼できる「かかりつけ」に相談しながら、内服治療や食事・運動などの生活改善を自分が主体となり続けることです。

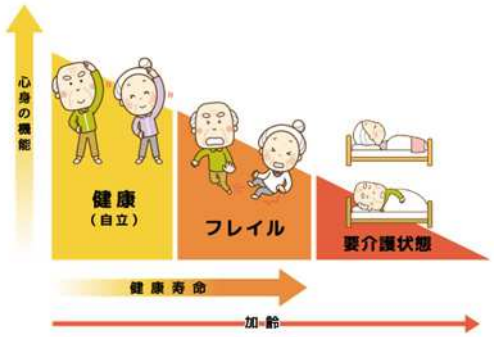
「特に自覚症状がないから大丈夫！」「薬を飲んでいないから大丈夫！」と過信せず、健康的な食事や運動を取り入れた生活を送りながら、かかりつけ医を持ち、病気をしっかりコントロールしましょう。

＊ 受診や内服治療等は自分の判断で中断せず、必ず主治医へ相談してください。

第2章 心身の機能の維持・向上のために（フレイル対策）

●「歳のせい」とあきらめていませんか？

加齢に伴い身体機能や認知機能など心身の活力が低下した状態を『フレイル』といいます。



☑ 健康（自立）と要介護の中間の段階で、
フレイルの高齢者では、そうでない方に比べて
要介護リスクが2.4倍※高いことがわかっています。
※参考：北村明彦ら.日本公衆衛生雑誌2017

☑ 早めに気づいて適切な取り組みを行うことで
健康な状態に戻ることが期待できます。

フレイルを予防するための生活を実践すること、その兆候をいち早く発見して改善することが、健康寿命をのばす大きなカギとなります。

	50～64歳	65～74歳	75歳～
目標	生活習慣病の予防	フレイルの予防	
栄養	摂り過ぎに注意／野菜はしっかり	不足に注意／肉・魚・卵はしっかり	
体力	エネルギーを消費（有酸素運動）	筋力・足腰をしっかり維持（筋トレ）	
社会参加	セカンドライフの準備		積極的に社会参加
口腔	歯周病の予防		噛む力・飲み込む力の維持

● セルフ「フレイル」チェック！

- □ **体重減少**
  6か月で体重が2～3kg減少した
- □ **疲労感**
  以前より疲れやすくなった
- □ **身体活動の低下**
  外出がおっくうになってきた
- □ **握力の低下**
  ペットボトルのふたが開けにくくなった
- □ **歩行速度の低下**
  横断歩道を青信号の間に渡りきるのが難しくなった

出典：日本老年医学会

3つ以上あてはまると要注意！

■ 3項目以上該当
⇒ フレイル
■ 1～2項目該当
⇒ フレイルの可能性

● フレイル予防・改善の3つの柱は、

運動　**栄養（食生活・口腔ケア）**　**社会参加**　です。

どれか一つでも欠けてしまうと、フレイルになってしまう可能性があります。

1日3食の食事で
過不足なく栄養をとる！
→ ポイントは9ページ～

口腔ケアで
全身の健康を守る！
→ ポイントは11ページ～

【参考】　東京大学高齢社会総合研究機構　飯島勝矢先生作図

「運動習慣」で
よく動くからだを保つ
→ ポイントは7ページ～

「社会参加」で
活動的な毎日を
→ ポイントは13ページ～

フレイル予防・改善の3つの柱

運動　栄養（食生活・口腔ケア）　社会参加

「 運動習慣 」で よく動くからだを保つ

週2～3回 筋力運動をしよう！

高齢期の運動のポイント「筋力を維持・向上する」

☑ 日常的に必要な動作をスムーズにできることが、精神的な安定や生活をしていくための自信につながり、自分らしい人生を楽しむためのカギとなります。

☑ 体力や筋力、バランス能力などの運動機能は、何歳になっても身体を動かすことによって鍛えることができます。貯金と同じように目標を立てて「 貯筋 」を始め、運動機能の維持・向上を目指しましょう。

● あなたの運動器の状態は？

- □ 階段を手すりや壁を伝わらずに上ることができない
- □ 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がることができない
- □ １５分位続けて歩くことができない
- □ この１年に転んだことがある
- □ 転倒に対する不安が大きい

ひとつでも当てはまる場合は要注意!!

「指輪っかテスト」で筋肉量を簡単チェック

① 両手の親指と人差し指で輪を作る。

② 利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を、力を入れずに軽く囲む。

※サルコペニア（筋肉減少症）：
加齢により筋肉量が減少したり筋力が低下した状態。

サルコペニアの危険度　低 → 高

●日常生活の中で体を動かす工夫を

☑ 何から始めたらよいかわからない人は、まずは日常生活の中で体を動かすことから始めてみましょう。掃除や洗濯、買い物、庭仕事などをするだけでも、十分な身体活動になります。最初は**今より1日10分多く体を動かす時間を増やす**ことを目標にしましょう。

☑ 健康運動21(第二次)における身体活動・運動分野の1日の歩数目標値
・・・ **65歳以上 男性7,000歩、女性 6,000歩**

●足腰を丈夫にする 基本の筋トレ

注 意

- 息を止めて運動をすると血圧が上がります。呼吸を止めずに運動を。
- 痛みのない範囲で、運動しましょう。少しきついと感じるくらいの強度で行うと、より効果的です。

太ももの筋力強化、ひざ痛予防に
『 椅子スクワット 』

❶ 足を肩幅に開きます。
❷ 手を使わずに椅子からの立ち座りをゆっくり繰り返します。

ふくらはぎの筋力アップに
『 かかとの上げ下ろし 』

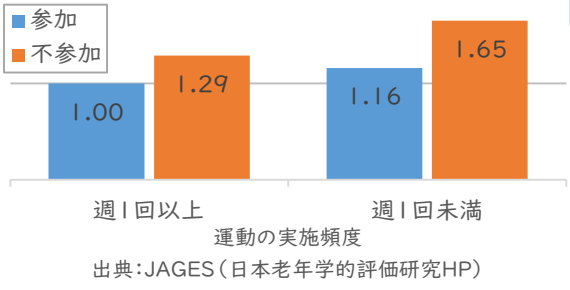
❶ 足を肩幅に開きます。
❷ 椅子の背もたれに手を置き、かかとを左右同時にゆっくりと上げてゆっくりと下ろします。

きれいな姿勢保持に
『 もも上げ 』

❶ 椅子に浅く座って、両手は椅子のふちを握ります。
❷ 上体はまっすぐ。太ももを胸に引きつけます。(足の付け根に力が入るように)

●継続のポイント「気軽に」「無理せず」「みんなで」

運動の実施頻度とスポーツ組織参加による要介護状態の発生リスク



出典：JAGES（日本老年学的評価研究HP）

**運動は一人より
仲間と一緒 のほうが効果的！**

おすすめは …「健康運動教室（20ページ）」「通いの場（19ページ）」

フレイル予防・改善の3つの柱

運動 | **栄養（食生活・口腔ケア）** | 社会参加

1日3食の食事で過不足なく「栄養」をとる

しっかり食べて低栄養を予防！

高齢期の食生活のポイント 「しっかり食べる」

● 体重をチェックして 低栄養状態 を防ぐ

☑ **やせすぎ**の範囲の場合は、低栄養状態が疑われます。
意図せずに**半年で2～3kg以上体重が減った**時も要注意です。低栄養になると、免疫力が低下して感染症にかかりやすくなったり、骨粗しょう症などを引き起こし、やがてフレイルから要介護状態になる危険性が高まります。

☑ 肥満に該当する方は血圧や血糖値などに注意し今より体重が増えないようにしましょう。

BMI（体格指数）の計算方法 体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

【例】75歳で身長160cm、体重52kgの人の場合　52÷1.6÷1.6 ＝ 20.3（やせすぎ）

BMIの目安 厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」をもとに作成

年齢	やせすぎ	目標とする範囲	肥満
50～64歳	19.9以下	20.0～24.9	25.0以上
65歳以上	21.4以下	21.5～24.9	

●1日3食 食べる、主食・主菜・副菜をそろえる

☑ 1日3食、食事の時間を一定にすることで、生活リズムが整います。食欲がないときは、主菜だけでも口にしましょう。

☑ **主食**（ごはん、パン、麺類など。エネルギー源となる。）・**主菜**（肉、魚、卵、大豆製品など。たんぱく質が多い。）・**副菜**（野菜、キノコ、芋、海藻類など。ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富。）を毎食そろえることで、栄養バランスが整います。

☑ **たんぱく質**は筋肉を作る主成分です。意識してとりましょう。
※腎不全など持病があり、食事制限のある方は主治医に相談しましょう。

☑ 市販の総菜やレトルト食品、冷凍食品なども上手に利用すると便利です。

●いろいろな食品をまんべんなく食べる

- ☑ 少量でも料理の中に入っていればOK!!
- ☑ **1日7点以上**を目指しましょう

これらの食品で、1日に必要なエネルギーと各栄養素をとることができます。
いろんな食品を、まんべんなく食べましょう!

魚

1切れ
(60~90g)

肉

手の平にのる量
(40~60g)

卵

1個分
(50g)

いも

じゃがいも1個
(100g)

牛乳

コップ1杯
(200ml)

豆腐

1/3丁
(110g)

野菜

350g

果物

りんごなら
150g(1/2個)

ごはん

1日3食で 茶わん3杯分

【注意】
ご飯の量は、性別・年齢・体の動かし方によって違います。
＊食パンの場合は6枚切り1枚＝ごはん100g

油・砂糖

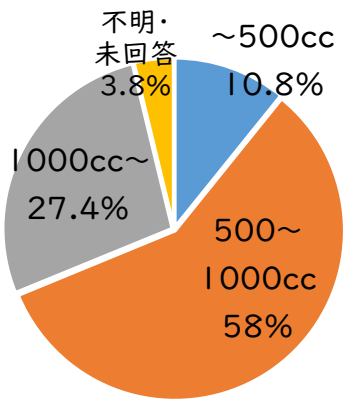
適量は
個人によって
異なります。

●のどが渇いていなくてもこまめに水分補給を

- ☑ 高齢者の3人に2人は水分摂取が不足しています。
水分不足になると、頭がぼーっとしたり便秘になるなど身体不調を引き起こし、その状態が長く続くと脳梗塞や心筋梗塞といった合併症を起こすリスクが高まるといわれています。
- ☑ **1日あたり1.2ℓ**を目安に、入浴前後や起床時、運動前後や運動中など、こまめな水分補給を心がけましょう。

※ 治療中の病気により水分の制限が必要な方は、主治医と相談し、個々に適した水分補給をしてください。

高齢者の水分摂取の実態
(天草市第8期ニーズ調査結果より)



「口腔ケア」で全身の健康を守る

毎日のセルフケアと定期的な歯科検診

口腔ケアのポイント　「元気なお口をつくる」

● オーラルフレイルを知っていますか？

☑ 年齢を重ねるにしたがって食事中にむせたり、食べこぼしをしたり、活舌が悪くなったりして、口腔機能が低下することを「オーラルフレイル」と言います。

オーラルフレイルチェック！あなたの「おロ」の状態は？

- □ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった
- □ お茶や汁物などでむせることがある
- □ ロの渇きが気になる

ひとつでも当てはまる場合は要注意！！

歯科医師などの専門家に相談しましょう

定期的に歯周疾患検診を受けましょう！

- ロ腔機能の衰えは、あまり自覚症状がなくても検診によって明らかになることがあります。定期的に（年に1回は）歯科医院を受診して、歯とロの状態をチェックしてもらいましょう。歯みがきやロの機能を保つための指導も受けられます。
- 歯周疾患検診は口腔機能もチェックするので、総入れ歯の方も受診は必要です。

● 口腔ケア（歯みがきや義歯の手入れなど）を毎日の習慣に

☑ 歯周病など歯やロの異常があると、その害は**栄養状態や糖尿病などの病気、誤嚥性肺炎、認知症など全身**に及びます。

☑ 毎食後の歯みがきは、口腔ケアの基本です。1日1回は、5分以上かけてしっかり歯を磨き、徹底的にプラーク(歯垢)を落としましょう。歯と歯の間は、歯間ブラシやデンタルフロスを活用しましょう。

● お口の体操

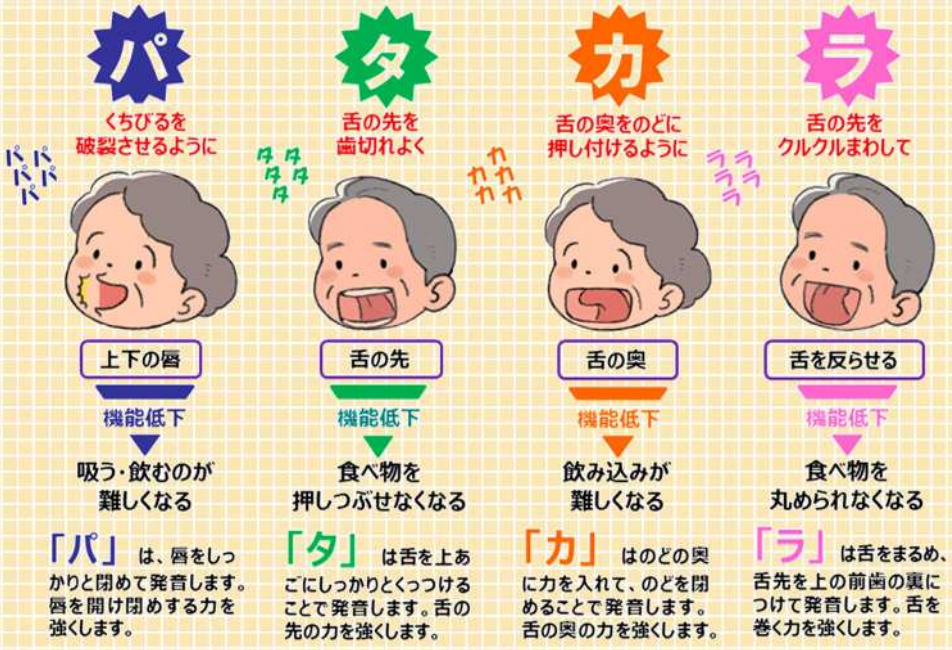
口腔機能を維持する

『 パタカラ体操 』

食前などに、舌や唇の動きを意識して、はっきりと発音するようにしましょう。

❶「パ」「タ」「カ」「ラ」をそれぞれ5回ずつ、大きな声でハッキリと発音します。

❷「パタカラ」とはじめはゆっくりと5回続けて発音し、次に速く5回くり返します。



お口周りと舌の筋力の低下を予防する

『 あいうべ体操 』

大きな動きをしながら、ゆっくり丁寧に10回程度くり返します。

声は出しても、出さなくてもOK。1日1回は行いましょう。

● 早口言葉にチャレンジ

舌や頬、唇の筋肉をほぐして鍛える効果があります。

●生麦 生米 生卵　●隣の客は よく柿食う客だ　●赤巻紙 青巻紙 黄巻紙

●新春早々 新人シャンソン歌手による 新春シャンソンショー

フレイル予防・改善の3つの柱

運動　栄養（食生活・口腔ケア）　**社会参加**

「社会参加」で活動的な毎日を

1日1回以上外出を！週1回以上交流を！

ポイント❶ 外出する機会を増やして閉じこもり防止

☑ 外出する機会が少なくなり、他者との交流が減ってしまう状態を「ソーシャルフレイル」といいます。社会とのつながりがなくなることは、フレイルの入り口となることが多いです。

☑ 生活範囲が狭まり、閉じこもりの状態が続くと、運動機能が低下して転倒や骨折をしやすくなるばかりでなく、食欲も減退して低栄養や認知機能の低下を招き、うつ病を発症するリスクも高まります。

☑ まずは次のようなことを心がけて、積極的に外出する機会を持ちましょう。

- **身なりを整えて気持ちよく**
  体を清潔に保ち、服装などにも気を配れば外出する意欲が高まります。
- **世の中の出来事に関心を持つ**
  社会の出来事や流行っていることなどに関心を向けてみましょう。
- **積極的に用事をつくる**
  散歩や買い物、地域の懇親会など、積極的に外出の機会をつくりましょう。

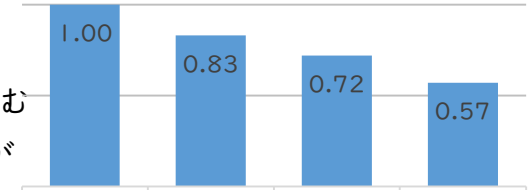
ポイント❷ 趣味を楽しみ、仲間と交流

☑ 自分が熱中できる趣味を持つことは、元気に楽しく生活していくための大きなモチベーションになります。

☑ また、サークル活動などを通じて同じ趣味を楽しむ仲間との交流を持つことで、社会とのつながりがさらに大きなものとなるでしょう。

☑ 自分に合った地域の交流の場を探してみましょう。

参加組織の種類別の
要介護認定の発生リスク



（年齢、性別、疾患などの違いを考慮済）
出典：JAGES（日本老年学的評価研究HP）

おすすめは、健康運動教室、通いの場、ふれあいいきいきサロン（19~21ページ）など

ポイント❸ 家庭内でも地域でも役割を持つ

- ☑ 家の中でも、買い物・掃除などの家事や、ペットの世話、孫の世話、庭仕事などの**役割**を持ちましょう。
- ☑ 地域活動やグループ活動でも、役割を持つほうが、うつ病にもなりにくいといわれています（特に男性でその傾向が強い）。

ポイント❹ ボランティア活動に挑戦してみましょう

- ☑ 公園など公共施設の清掃や、子どもの登下校の見守りなど、高齢者を対象とした様々な**ボランティア活動**があります。
- ☑ ボランティアに参加することは、地域の人たちとの交流が深まるだけでなく、体を動かすよい機会にもなります。
- ☑ 自分のペースに合わせて挑戦してみるとよいでしょう。

「介護支援ボランティア」については 25ページ～

ポイント❺ 悩みがあるときは相談を

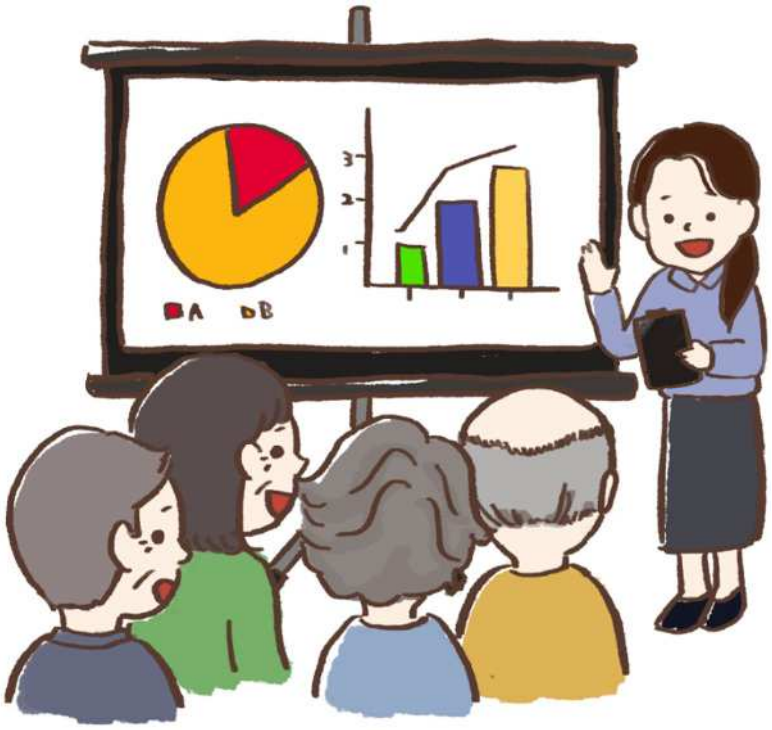
- ☑ 健康や介護の問題について、家族や友人など**身近に相談できる人**がいると心強いものです。もし、身近に相談相手がいない場合には、お近くの地域包括支援センターなどに相談してみましょう。

- ☑ **地域包括支援センター**は、保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーといった保健・福祉・介護の資格を持つ専門職と地域支え合い推進員が連携し、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心して暮らせるようさまざまな支援を行う「総合相談窓口」です。
  あなたに合った活動や活躍の場、
  必要な支援をご紹介します。
  ぜひご活用ください。

お住まいの地域を担当する「地域包括支援センター」の連絡先は、
31ページをご覧ください。

第3章 フレイル予防・改善のための取り組み紹介

健康で いきいきと 自分らしく 輝くために
自分らしい介護予防の方法を 見つけましょう!!



天草市出前講座 …… 17
天草市生涯学習人材バンク …… 18
天草市の「通いの場」 …… 19
おすすめのスポーツ活動 …… 22
コミュニティセンターにおける自主活動 …… 24
地域のために社会参加 …… 25
熊本県の無料就職相談室 …… 30

取り組み紹介

天草市出前講座

～ みなさんの「学ぶ」を応援します ～

市の職員等が皆さんの地域に出向いて、市の事業などについてわかりやすく説明します。

対象
天草市の自治会、市民団体などが開催するもので、参加人数がおおむね5人以上の学習会や諸集会を対象とします。政治活動、宗教活動及び営利を目的とする活動にはご利用できません。

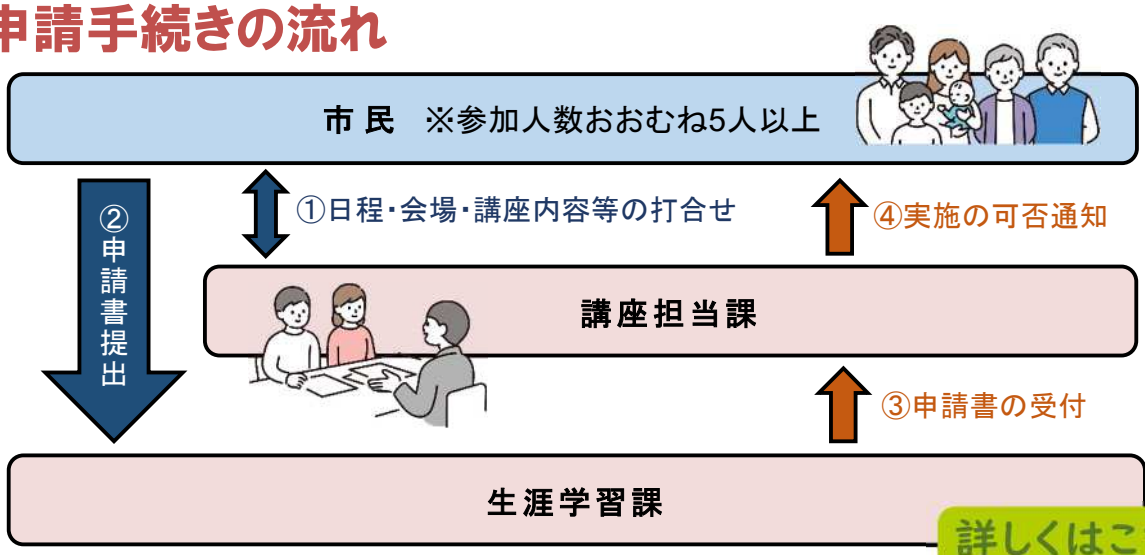
日時
原則として、平日の午前9時から午後5時までとします。土・日曜日、祝日等の実施を希望する場合は、講座担当課にご相談ください。
出前講座における説明時間は、1講座につき90分以内とします。
担当課の業務の関係で、日時などのご希望に添えない場合がありますので、予めご了承ください。

会場
会場の手配や準備は、申込者（主催者）側でお願いします。

費用
講師謝金などは無料。会場使用料は、申込者（主催者）の負担となります。

申込方法
（1）講座担当課と日程や会場、講座内容等の打合せを行います。
（2）「出前講座申請書」に必要事項を記入し、生涯学習課（複合施設ここらす内）に直接ご持参いただくか、FAX、郵送にてご提出ください。
※ 申請書等様式は、天草市ホームページに掲載しております。

●申請手続きの流れ



●問合せ

生涯学習課（天草市複合施設ここらす内　☎ 27−7788）

健康づくりやフレイル予防などに役立つ知識や活動について学んでみませんか？

詳しくはこちら
QRコード
携帯などのカメラで読み込んでください。

天草市
生涯学習人材バンク

～　あなたの「経験」を地域でいかしてみませんか　～

●「天草市生涯学習人材バンク」とは、豊富な専門知識、技術をもとに、市民の生涯学習を支援してくださるボランティアの方々に登録していただき、必要とする市民や各種団体、サークルなどに紹介するものです。

登録に関する資格などは必要ありません。
あなたの学んだことや豊かな経験を
地域でいかしてみませんか？

登録　生涯学習人材バンクの登録

- ☑ 企業などで培われた経験や豊富な専門知識、技術をいかしてみませんか？
- ☑ 登録に関して資格等は必要ありません。

日時　生涯学習人材バンクの利用について（学習会への講師派遣）

- ☑ 地域の学習会などで講師を探しているときなど、生涯学習人材バンク担当にご相談ください。学習の内容にあった講師を紹介いたします。
- ☑ 自分たちの学び場、そして、人と人との出会いの場としてご利用ください。

●問合せ

生涯学習課（天草市複合施設ここらす内　☎ 27−7788）

天草市の「通いの場」

～ 身近な地域で介護予防を楽しもう ～

●介護予防の通いの場

市内各地に190箇所!!
（R5年2月末現在）

☑ 介護予防、仲間づくり、生きがいづくりのため、地域の皆さんが集まって、体操などの予防効果の高いメニューを実施する場で、地域住民が自主的に運営する集まりです。

☑ 毎週集まることで、支え合える地域づくりにもつながるお勧めの取り組みです。

☑ 人生100年時代を迎える中で、健康寿命の延伸に重要な介護予防の拠点となる活動でもあり、これからの暮らしの要になる取り組みの一つです。

通いの場の活動内容

介護予防につながる体操を行います。おすすめは「いきいき百歳体操」。
筋力アップの体操で、DVDを見ながら椅子に座ってできる簡単な体操です。
他にも、ラジオ体操や認知症予防の体操、おしゃべりや季節の歌などを自由に取り入れて活動されています。

- **頻度** 週1回以上
- **対象** どなたでも
- **場所** コミュニティセンター、自治公民館など
- **費用** 無料　※会場によっては有料
- **問合せ** 高齢者支援課（☎24-8864）、または各地域包括支援センター（31ﾍﾟｰｼﾞ参照）

★ 登録団体募集

【登録要件】
- 参加者の半数以上が65歳以上
- 週1回以上開催
- 参加人数がおおむね5人以上
- 市が薦める体操などを実施

【支援内容】
- 体操のDVD配布
- DVDプレーヤー、血圧計などの貸出
- 立上げ当初の専門職による現地支援
- 新たなメニュー提供

詳しくはこちら

QRコード

携帯などのカメラで読み込んでください。

●ふれあいいきいきサロン

☑ 生きがいと健康づくり目的で、地域の身近な場所に住民が集まって交流するものです。

☑ 市内に190箇所以上あります。

ふれあいいきいきサロンの活動内容

軽度の体操、ゲーム、レクリエーション、茶話会などで楽しい時間を過ごします。

頻度 週1回～月1回 ※会場によって異なる

対象 どなたでも　**場所** 自治公民館等

費用 無料　※会場によっては有料

問合せ

社会福祉協議会	連絡先
本渡支所	☎ 24−0100
牛深支所	☎ 72−2904
有明支所	☎ 53−0110
御所浦支所	☎ 67−3782
倉岳支所	☎ 64−3895
栖本支所	☎ 66−3367
新和支所	☎ 46−3770
五和支所	☎ 32−1076
天草支所	☎ 42−0678
河浦支所	☎ 76−1401

●健康運動教室

健康運動教室の活動内容

運動習慣が定着することを目的に、個人の体力や身体状況に合わせて、筋力トレーニングと有酸素運動を組み合わせた運動教室を開催しています。

対象 市内在住の16歳以上の人

参加料 月額500円

会場・実施日 次ページ（21ページ）を参照

問合せ スポーツ振興課（スポーツ振興係）
☎ 32−6783

詳しくはこちら

QRコード

携帯などのカメラで読み込んでください。

●健康運動教室の開催場所一覧（令和5年3月現在）

地区	会場	実施日	
本渡	天草宝島国際交流会館ポルト	月木	AM
			PM
	本渡南地区コミュニティセンター	月木	AM
			PM①
			PM②
	本渡北地区コミュニティセンター	月金	AM
		火木	PM
	佐伊津地区コミュニティセンター	月木	AM
		火金	AM
	亀場地区コミュニティセンター	月水	AM
			PM①
			PM②
		火金	AM
	ここらす	月木	AM
	土手・浜津自治公民館	月木	AM
	志柿地区コミュニティセンター	月木	AM
			PM
	本町地区コミュニティセンター	月木	AM
	枦宇土地区コミュニティセンター	水金	PM
牛深	市役所牛深支所	火金	AM
			PM
	牛深地区コミュニティセンター	木	PM
	牛深老人福祉センター	金	AM
	久玉地区コミュニティセンター	水	AM
	深海地区コミュニティセンター	木	AM
	二浦地区コミュニティセンター	火金	AM

地区	会場	実施日	
有明	島子地区コミュニティセンター	月木	AM
	須子地区コミュニティセンター	火金	PM
	上津浦地区コミュニティセンター	水金	PM
御所浦	御所浦地区コミュニティセンター	火	AM①
			AM②
	御所浦北地区コミュニティセンター	水	AM
倉岳	宮田地区コミュニティセンター	火金	AM
	棚底地区コミュニティセンター	火金	PM
栖本	栖本福祉会館	火金	PM
新和	中田地区コミュニティセンター	月木	AM
	小宮地地区コミュニティセンター	月木	PM
		火金	PM
五和	御領地区コミュニティセンター	月木	PM
		火金	PM
	手野地区コミュニティセンター	月木	PM
天草	大江地区コミュニティセンター	火金	AM
河浦	天草西保健福祉センター	火金	AM

※ 開催教室は、変動することがあります。

おすすめのスポーツ活動

～ 気持ちよく体を動かして健康づくり、仲間づくり ～

●あまくさ健康ウォーキングマップ

- ☑ 「健康づくり推進員さん」と一緒に作成した市内15のウォーキングコースを紹介しています。
- ☑ 季節に合わせて色んなコースを歩いてみませんか。ストレッチのポイントや栄養のコーナーもあります。

問合せ 健康増進課（健康増進係）
☎24-0620

詳しくはこちら
QRコード
携帯などのカメラで読み込んでください。

●ニュースポーツ体験、用具の貸出し

ニュースポーツとは

- ☑ ニュースポーツとは、「いつでも」「どこでも」「だれでも」気軽に楽しめるスポーツです。
- ☑ 体力の有無にかかわらず、人数や年齢などに合わせいろいろな種目があり、ルールも簡単で誰でも楽しむことができます。

取り組みへの支援

多くの人にニュースポーツを体験していただきスポーツの楽しさを知ってもらえるよう、スポーツ推進委員が直接出向いて、ルール説明や実技指導、用具の貸出を行っています。

通いの場やいきいきサロン、老人会、町内会などで気軽にニュースポーツを体験してみてください。
詳しくはスポーツ振興課までお問い合わせください。

種目の例

- ボッチャ
- モルック
- ペタンク（室内・外）
- アジャタ
- カローリング
- ドッチビー
- スカットボール
- バッゴー

など、その他にも用具を揃えています

問合せ スポーツ振興課（スポーツ振興係） ☎ 32-6783

●市内のスポーツチームやサークル

団体 スポーツ協会に加盟する競技団体（26団体）

- ・陸上競技協会
- ・水泳協会
- ・軟式野球連盟
- ・ソフトボール協会
- ・ソフトテニス協会
- ・卓球協会
- ・バドミントン協会
- ・バレーボール協会
- ・バスケットボール協会
- ・ハンドボール協会
- ・サッカー協会
- ・柔道協会
- ・剣道連盟
- ・弓道協会
- ・相撲連盟
- ・銃剣道協会
- ・空手道連盟
- ・アーチェリー協会
- ・テニス協会
- ・ゲートボール協会
- ・グラウンド・ゴルフ協会
- ・ボウリング協会
- ・トライアスロン協会
- ・ラグビーフットボール協会
- ・エアロビック連盟
- ・スタンドアップパドルボード協会

問合せ （一社）天草市スポーツ協会　☎27−6555

●スポーツサポートプログラム事業

スポーツ未経験の方でも気軽に楽しめるように、様々なメニューのスポーツ教室を実施しています。

対象 どなたでも　**参加料** 1回500円

会場 天草市民センター展示ホール ほか

開催日、メニュー

曜日	時間	教室名
火曜日	10:10～11:40	やさしい体幹トレーニング
水曜日	10:10～11:40	やさしいリズム体操
水曜日	13:15～14:45	ヨガ教室
木曜日	10:10～11:40	太極舞
木曜日	13:15～14:45	初心者向けフラダンス教室
金曜日	10:10～11:40	コンディショニング

※詳しくは天草市スポーツ協会ホームページをご覧ください

準備物 飲み物、タオル、室内シューズ、着替え ほか

問合せ （一社）天草市スポーツ協会　☎27−6555

コミュニティセンターにおける自主活動

～ 趣味活動で生きがいづくり、仲間づくり ～

- ☑ コミュニティセンターでは、健康体操、真向法、卓球などの体育系のサークルや書道、カラオケなどの文化系サークルの自主グループが多数活動しています。
- ☑ 趣味活動を通じて仲間ができ、生活に張りがうまれます。
- ☑ 生きがいづくり、仲間づくりのために、参加してみませんか？

問合せ　各地区コミュニティセンター

コミュニティセンター一覧はこちら

QRコード

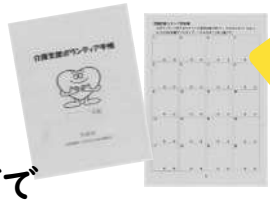
携帯などのカメラで読み込んでください。

取り組み紹介

地域のために社会参加

～ 生きがいづくりや社会貢献のために活動してみませんか ～

●介護支援ボランティア



586人の高齢者が活躍!!
（R4年9月末現在）

天草市に住所がある40歳以上の方が、
市が指定する介護保険の施設や事業所、
支援が必要と認められた高齢者宅等などで
ボランティア活動を行うと、活動時間に応じたポイントが付与され、
年度末には**「天草宝島商品券」と交換**できます。

活動例

施設や事業所での活動例
- レクリエーションの参加支援や補助
- お茶出し、配膳、下膳などの補助
- 掃除、草引き、花壇の手入れ

地域での活動例
- ふれあいいきいきサロンのリーダー
- 介護予防の通いの場のリーダー
- 脳いきいきサポーター

支援が必要な高齢者宅での活動例
- ゴミ出し、資源物の分別
- 書類の代筆や代読
- 話し相手

登録手続
介護支援ボランティアとして活動するには、登録が必要です。
介護保険被保険者証を持参し、社会福祉協議会各支所で登録ができます。

問合せ
天草市社会福祉協議会　各支所（20ページ）

●シルバー人材センター

高齢者がこれまで培われた知識・経験・技能を
いかして働くもので、**得意な分野の仕事**ができます。
仕事の内容によって配分金や賃金があります。
会員登録してみませんか？

589人の高齢者が活躍!!
（R4年9月末現在）

仕事内容
- 除草
- 屋内外清掃
- 施設管理
- 庭木の剪定
- 宛名書き
- 障子などの張替え
- 家事援助サービス
- 整理事務
- など

登録・問合せ
天草市シルバー人材センター　☎24−4445

●食生活改善推進員

食生活改善推進員は「食改さん」とも呼ばれており、自分や家族を含め、地域の健康づくりのために ボランティアで活動しています。

229人の高齢者が活躍中
（R4年9月末現在）

活動

食改さんの活動とは

子どもから高齢者までの幅広い年代を対象に、健康づくり教室や、保育園・幼稚園・小中学校での食育教室などを実施しています。

学習会などもあるの？

各地区で学習会をしています。内容は、食生活改善推進活動にいかすための講話や、調理実習があります。

問合せ

食改さんになりたい方は、各保健センターにお問い合わせください。

天草市健康増進課
天草中央保健福祉センター　☎24−0620
天草西保健福祉センター　☎75−3301

レシピ集を作成しました。
設置場所は、市食生活改善推進員協議会のホームページでご確認ください。

詳しくはこちら
QRコード
携帯などのカメラで読み込んでください。

●健康づくり推進員

82人の高齢者が活躍中
（R4年9月末現在）

- ☑ 健康づくり推進員は、運動をベースとして健康づくりを行っています。
- ☑ 運動は“大事”とわかっていても、なかなか実行に移せないものです。一人より誘い合って、みんなと一緒にすることで、継続的な運動習慣につながっていきます。

活動

健康づくり推進員になったら

- ☑ 学習会を通して、自分の生活習慣の振り返り。
- ☑ 地域の健康イベント情報や健康に関する情報を広めます。
- ☑ 身近に運動実行に移せない人がいたら、誘い合い、きっかけ作りを行います。
- ☑ 市の健康づくりイベントへのお手伝い、協力を行います。

問合せ

天草市健康増進課
天草中央保健福祉センター　☎24−0620
天草西保健福祉センター　☎75−3301

健康ポイント事業

運動のきっかけづくりに「健康ポイント事業」に参加してみませんか？

自分の体力に応じた「1日30分以上」の運動をしてポイントを貯め、地域で使える商品券と、ご自身の「健康」をゲットしましょう！

運動をする → ポイントを貯める → 商品券ゲット！

詳しくはこちら
QRコード

携帯などのカメラで読み込んでください。

問合せ

天草市健康増進課
天草中央保健福祉センター　☎24−0620
天草西保健福祉センター　☎75−3301

●脳いきいきサポーター

353人の高齢者が活躍!!
(R4年9月末現在)

市で開催する養成講座を受講後、通いの場や、ふれあいいきいきサロンなどの地域で認知症予防のプログラムを実践していただいくサポーターです。

養成講座

年に2回、8回シリーズの養成講座を開催。
講師の(株)Re学 川畑智先生を講師に、認知症のこと、認知症予防のこと、認知症の方への対応方法などを楽しく学ぶことができます。

活動

●地域における活動

- ☑ 通いの場やいきいきサロンなどで**認知症予防のメニューを実践**したり、認知症カフェに参加したりします。
- ☑ 脳いきいきサポーターとして活動したら、介護支援ボランティア(25ページ)のポイントを得ることができます。
- ☑ 地域包括支援センターを拠点に、**月ごとに1種類10個ずつ、パズルやカードの貸し出し**を行っています。

地域での実践の様子

●フォローアップ講座

毎年、フォローアップ講座を開催していますので、他のサポーターと情報交換したり、新しい認知症予防メニューを学ぶことができます。

問合せ 天草市高齢者支援課 ☎24−8864

●認知症サポーター

**認知症サポーター養成講座を受講した人を「認知症サポーター」と呼びます。
認知症サポーターは、認知症について正しく理解し、認知症の方と家族を地域で温かく見守る、認知症の方の応援者です。**

認知症サポーター養成講座

講座内容 認知症とは、認知症の症状・診断・治療・予防、認知症の方と接するときの心構え など

所要時間 1時間30分程度

講師 専門の研修を受けた事業所職員

受講料 無料

その他

- ☑ 市民や市内の事業所、サークルなどを対象に講座を開催します。5名以上のグループ・団体でお申し込みください。
- ☑ 受講を希望されるグループ・団体は、受講希望日の1か月前までに下記問合せ先へご連絡ください。
- ☑ 修了者には「認知症の方を支援します」という意思を表すブレスレット「オレンジリング」をお渡しします。

問合せ 天草市認知症相談センター(天草地域健診センター内) ☎24−5912

●ほっと安心サポート事業サポート会員

335人の高齢者が活躍!!
（R4年9月末現在）

ほっと安心サポート事業とは、日常のちょっとした頼みごとを地域の中で支え合う「会員登録制」の仕組みで、ご近所とのきずなを深め、地域の活性化につながる取り組みです。

ほっと安心サポート事業の仕組み

- ☑ お手伝いしてもらったお礼に、お願いした人(ほっと会員)からサポートした人（サポート会員）に「地域通貨券」を渡します。
- ☑ 20分の支援で地域通貨1枚相当、1回の支援は原則1時間までとなります。
- ☑ 地域通貨は、各地域の加盟店で1枚200円の金券として利用できます。

サポート例　買い物代行、ゴミ出し、庭の手入れ・草むしり、電球交換等の簡単な作業、入院中の方への支援、通院介助など

依頼会員　ひとり暮らし高齢者、高齢者世帯、日中ひとりになる高齢者　など

登録・問合せ　天草市社会福祉協議会　各支所（20ページ）

●わがまちサポーター

177人の高齢者が活躍!!
（R4年9月末現在）

- ☑ わがまちサポーターとは、「誰もが安心して暮らすことのできる支え合いのまちづくり」を推進するために、ともに考え、ともに活動していただける方。
- ☑ 地域のことを考える座談会や、地域内での見守り・支え合い活動、地域の集いの場でのサポートなど活動の場は様々。
- ☑ 社会福祉協議会で、養成講座（「天草市地域支え合い人材養成講座(基礎編・応用編)」）を開催。

問合せ　天草市社会福祉協議会　本所　☎32−2552

熊本県の無料就職相談室

～ 働くよろこび、生きがいと健康づくりのために ～

●ジョブカフェ・天草ブランチ

※事前に電話でご予約ください。

相談対象者　誰でも無料で利用できます

内容　就職に関する相談・面接練習、職業適性診断、履歴書の書き方、求人情報提供など

日時
- ☑ 月～金曜日の午前10時～午後5時（土、日、祝日休み）
- ☑ 天草市役所牛深支所での出張相談
（原則:毎月第4火曜日の午後1時～午後4時）

問合せ　ジョブカフェ・天草ブランチ（熊本県天草広域本部2階）
☎ 22−4226

●熊本県高齢者無料職業紹介所・天草相談所

※事前に電話でご予約ください。担当者不在の場合は、留守番電話に氏名、電話番号をお伝えください。

※高齢者能力活用推進員（相談員）が対応します。

相談対象者　おおむね60歳以上 ＊相談料は無料です

日時　毎週月・水・金曜日　午前10時～午後4時
（祝日・年末年始を除く）

問合せ　熊本さわやか長寿財団
高齢者無料職業相談所・天草相談所（熊本県天草広域本部2階）
☎ 23−9727

第4章 天草市の相談窓口

高齢者に関する総合相談窓口

天草市地域包括支援センター

- ☑ 地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で健やかに安心して生活していけるよう、様々な支援を行う総合相談窓口です。
- ☑ 介護予防の取り組みを含む高齢者の生活全般に関する相談、高齢者の家族や地域住民の方などからの相談に専門職が対応します。
- ☑ 保健師または看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーと地域支え合い推進員が連携し支援を行います。

●介護予防を推進します

要支援1・2と認定された方、事業対象者（要介護や要支援になるおそれのある方）の介護予防プランを作成します。

●適切なサービスを提供できるように支援します

ケアマネジャーや医療機関などの関係機関と連携して高齢者を支援する体制づくりを行います。

●高齢者の権利を守ります

高齢者虐待を防止します。
悪質な訪問販売等による被害を防止します。認知症等により判断力の低下している方を支援します。

●地域での支え合い活動を支援します

民生委員や地域団体などと連携して、地域住民間で見守り支え合える地域づくりの支援を行います。

▼天草市地域包括支援センター　一覧

	センター名(所在地)	電話	担当地区
1	天草中央地域包括支援センター なでしこ（今釜町）	66-9300	本渡南、本渡北、本町
2	天草北地域包括支援センター きずな（五和町）	32-2115	佐伊津町、旭町、五和町
3	天草南地域包括支援センター うぐいす（亀場町）	24-4115	亀場町、楠浦町、枦宇土町、宮地岳町、新和町
4	天草西地域包括支援センター さざんか（河浦町）	76-1611	天草町（天草町大江向を除く）、河浦町
5	天草牛深地域包括支援センター すいせん（牛深町）	72-1133	牛深町、久玉町、魚貫町、二浦町、深海町、天草町大江向
6	天草東地域包括支援センター あじさい（栖本町）	66-2266	志柿町、瀬戸町、下浦町、有明町、倉岳町、栖本町、（御所浦町）
	御所浦サブセンター(御所浦町)	67-1777	御所浦町

健康づくり全般、栄養に関する相談

健康増進課の保健師・管理栄養士

天草中央保健福祉センター（浄南町）　☎24−0620
天草西保健福祉センター（河浦町）　☎75−3301

運動・スポーツ活動に関する相談

スポーツ振興課　☎32−6783

お口の健康に関する相談

天草中央保健福祉センターの歯科衛生士　☎24−0620

社会参加に関する相談

地域包括支援センター（31ページ）の地域支え合い推進員

高齢者支援全般

高齢者支援課　☎24−8806、または24−8864

- ○ 老人福祉法、高齢者福祉、高齢者の権利擁護に関すること
- ○ 介護保険料、介護保険被保険者の資格管理、介護保険の利用者負担に関すること
- ○ 介護保険要介護認定に関すること
- ○ 介護予防、地域包括支援センターに関すること

健康長寿いきいきガイド

令和5年4月発行

発行

天草市　高齢者支援課

〒863-8631 天草市東浜町8番1号

☎ 24-8806、または24-8864　FAX 27-0155