

いつまでも元気でいきいきと

令和7年度

かほく市 介護予防便利帳



かほく市高齢者支援センター

かほく市役所 健康福祉部 長寿介護課

はじめに

介護予防とは、

「できる限り介護が必要にならないようにする」

「介護が必要になっても、それ以上悪化させないようにする」ことです。

いつまでも自分らしく自立して生活するために、健康なうちから介護予防に取り組むことが大切です。

そこでかほく市では、介護予防に役立てていただける情報をまとめた「かほく市介護予防便利帳」を作成いたしました。

作成にあたり、ご協力いただいた各種活動グループ・サロン等の方々に厚く御礼を申し上げます。

なお、情報の詳細等につきましては、現時点で把握しているものであり、随時変わっていくことも予想されますので、問い合わせ先にご確認くださるようお願いします。

令和 7 年 4 月



目次

1. 地域内の活動場所

(1) 身体を動かしたい・交流したい

1) かほくプラチナ筋力アップ体操自主運動グループ	1～3
2) 介護予防サークル・サロン・教室等	4
3) 自主運動グループ	5
4) 健康クラブ	6
5) 地域サロン活動	6～7
6) 総合型地域スポーツクラブ	8
7) その他のスポーツクラブ	8
8) 老人福祉センター	8
9) 認知症カフェ	9

(2) 趣味を楽しみたい・学びたい

1) 老人福祉センター 生きがい事業	10
2) 地域での生きがい活動	11
3) 文化活動教室	11

(3) 地域に貢献したい・働きたい

活動・就労先	12
--------	----

2. していることや興味の確認

1) 興味・関心チェックシート	13
2) 私の生活目標	14
3) 基本チェックリスト	15

3. 情報

16～17

1. 地域内の活動場所

地域内にある様々な活動の場所を紹介します。あなたの興味・関心のある活動を探してみてください。

(1) 身体を動かしたい・交流したい



1) かほくプラチナ筋力アップ体操（百歳体操）自主運動グループ

No	グループ名	参加対象者	開催場所	開催日時	開催内容	問い合わせ先
1	ニッ屋 プラチナ体操チーム	ニッ屋区民	ニッ屋公民館	毎週木曜日 13:30～	かほく プラチナ筋力 アップ 体操（百歳 体操）	かほく市役所 長寿介護課 介護予防係 283-7150
2	中沼 プラチナ体操クラブ	中沼区民	中沼集会所	毎週木曜日 10:00～		
3	長柄町 いきいき百歳体操	長柄町区民	長柄町公民館	毎週木曜日 13:30～		
4	瀬戸町 百歳体操グループ	瀬戸町区民	瀬戸町集会所	毎週月曜日 10:00～		
5	夏栗老人会 プラチナ体操	夏栗区民	大海交流 センター	毎週金曜日 9:30～		
6	高松老人福祉センター 百歳体操	かほく市民	高松老人 福祉センター	毎週金曜日 10:30～		
7	東町ひまわりクラブ プラチナ体操	東町町民	東町会館	毎週火曜日 9:00～		
8	上伊丹町 プラチナ体操	上伊丹町町民	上伊丹町会館	毎週木曜日 13:30～		
9	下伊丹町平成会 (堂井宅)	かほく市民	下伊丹町 堂井宅	毎週月・金曜日 13:30～		
10	岸川町いきいき 百歳体操クラブ	岸川町町民	岸川町会館	毎週木曜日 13:30～		



No	グループ名	参加対象者	開催場所	開催日時	開催内容	問い合わせ先
11	北新町 プラチナ体操	北新町町民	北新町会館	毎週火曜日 11:00～	かほく プラチナ筋力 アップ体操 (百歳 体操)	かほく市役所 長寿介護課 介護予防係 283-7150
12	北中町体操同好会	北中町町民	北中町会館	毎週木曜日 14:00～		
13	上北町ひまわり会 プラチナ体操	上北町町民	千鳥会館	毎週水曜日 13:30～		
14	愛・遊・館午前の部	かほく市民	愛・遊・館	毎週水曜日 10:00～		
15	愛・遊・館午後の部	かほく市民	愛・遊・館	毎週水曜日 13:30～		
16	高松旭町 プラチナ体操クラブ	高松旭町 町民	高松旭町会館	毎週木曜日 13:30～		
17	南新町いきいき 百歳体操クラブ	南新町町民	南新町交流館 「絆」	毎週金曜日 9:30～		
18	元町あけぼの会 プラチナ体操	元町町民	元町会館	毎週木曜日 13:30～		
19	古宮町プラチナ 体操グループ	古宮町町民	古宮町会館	毎週火曜日 13:30～		
20	南寿クラブ プラチナ体操	南町町民	南町会館	毎週月曜日 9:30～		
21	木津老人クラブ 百歳体操	木津区民	木津老人会館	毎週月曜日 9:00～		
22	松浜いきいき 運動クラブ	松浜区民	松浜公民館	毎週月又は日曜日 10:00～		
23	遠塚しあわせ会	遠塚区民	遠塚公民館	毎週火曜日 10:00～		
24	浜北百歳体操	浜北区民	浜北公民館	毎週金曜日 10:00～		
25	かほく市総合体育館 プラチナ体操	かほく市民	市総合体育館	毎週木曜日 13:40～		
26	秋浜長生会 プラチナ体操	秋浜区民	秋浜五福館	毎週木曜日 13:30～		
27	外日角いきいき 百歳体操グループ	外日角区民	外日角 区民センター	毎週水曜日 13:30～		
28	白尾老人クラブ 百歳体操	白尾区民	白尾五福館	毎週木曜日 13:30～		
29	余地いきいき 百歳体操クラブ	余地区民	余地コミュニテ ィセンター	毎週木曜日 10:00～		

	グループ名	参加対象者	開催場所	開催日時	開催内容	問い合わせ先
30	横山 プラチナ体操クラブ	横山区民	よこやま 研修館	毎週水曜日 13:30～	かほく プラチ ナ筋力 アップ 体操 (百歳 体操)	かほく市役所 長寿介護課 介護予防係 283-7150
31	かほく プラチナ体操クラブ	かほく市民	かほく	毎週月曜日 10:00～		
32	宇気百歳体操	宇気区民	宇気公民館	毎週火・金曜日 (火)13:30～ (金)10:00～		
33	指江老人クラブ プラチナ体操	指江区民	指江公民館	毎週水曜日 13:30～		
34	狩鹿野老人クラブ プラチナ体操愛好会	狩鹿野区民	狩鹿野コミュニ ティセンター	毎週水曜日 13:30～		
35	明日の元気を創る 活き活き体操倶楽部	七窪区民	七窪公民館	毎週火曜日 13:30～		
36	七窪しあわせクラブ (油谷宅)	かほく市民	七窪 油谷宅	毎週水曜日 9:30～		
37	宇ノ気体育館 プラチナ体操クラブ	かほく市民	宇ノ気体育館	毎週木曜日 13:30～		
38	向野いきいき 百才体操	向野区民	向野公民館	毎週月曜日 9:00～		
39	宇野気旭町プラチナ 筋力アップ体操クラブ	宇野気旭町民	宇野気旭町 集会所	毎週月曜日 13:30～		
40	宇野気本町 プラチナ百歳体操	宇野気本町民	宇野気本町コミュ ニティセンター	毎週火曜日 13:30～		
41	宇野気区公民館 プラチナ体操クラブ	宇野気大橋・中町・ 栄町・曙町町民	宇野気公民館	毎週金曜日 13:30～		
42	内日角 プラチナ体操クラブ	内日角区民	内日角公民館	毎週火・金曜日 13:30～		
43	宇ノ気老人福祉センター プラチナ体操	かほく市民	宇ノ気老人 福祉センター	毎週水曜日 13:00～		
44	大崎 プラチナ体操クラブ	大崎区民	大崎区民会館	毎週月曜日 10:00～		



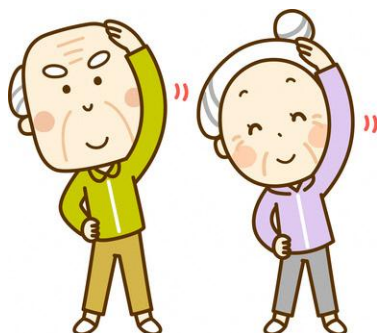
2) 介護予防サークル・サロン・教室等

No	グループ名	参加対象者	開催場所	開催日時	開催内容	問い合わせ先
1	いきがい愛♡ フラワーズ	かほく市民	愛・遊・館	第1・3月曜日 10:00～11:00 ※祝祭日の場合は変更あり	ストレッチ、 リズム体操	愛・遊・館 281-3582
2	木曜サロン 中止中	かほく市民	愛・遊・館	毎週木曜日 9:30～10:30	茶話会、 趣味活動、 手芸	
3	きらめき会 中止中	かほく市民	高松老人 福祉センター	8～10回コース を年間2クール 金曜日(不定期) 13:00～14:00	体操、 認知症予防、歌、 頭の体操	かほく市役所 長寿介護課 介護予防係 283-7150
4	はなきんクラブ	上田名区民	上田名館	毎週火・金曜日 9:30～10:20	体操 (アロートルニグ) 茶話会	
5	横山 健康体操	横山区民	よこやま 研修館	毎週火・木曜日 14:00～15:00 (春・夏・冬休 みは中止)	体操(自彊術) 花見・新年会	
6	横山 絵手紙	横山区民	よこやま 研修館	毎月第1月曜日 13:00～15:00	絵手紙	
7	宇ノ気 体操サークル	かほく市民	宇ノ気老人 福祉センター	毎週水曜日 10:30～11:20	体操	
8	脳活性倶楽部	かほく市民	宇ノ気老人 福祉センター	第2・第4月曜日 10:45～12:00	認知症予防、 ゲーム(如知ド、 塗り絵、回想法、 トランプ)	
9	いきいき体操	大崎区民	大崎区民会館	毎週土曜日 10:00～11:00	体操、ゲーム、 レクリエーション (月1回)	
10 ①	リハビリ友の会 (脳活性化教室)	かほく市在 住の脳卒中 者や家族、 友の会の目 的に賛同さ れる方	七塚健康 福祉センター	毎週水曜日 10:30～12:00	認知症予防、体操、 ゲーム(如知ド、 塗り絵、回想法、 トランプ)、茶話会、歌	かほく市社会 福祉協議会 285-8885
10 ②	リハビリ友の会 (ニュースポーツ)			毎週金曜日 10:30～12:00	ニュースポーツ、 体操、茶話会、歌	



3) 自主運動グループ

No	グループ名	参加対象者	開催場所	開催日時	開催内容	問い合わせ先
1	ひまわりクラブ (健康増進グループ)	かほく市民	高産業文化センター	毎週火曜日 9:30～11:30	ストレッチ、リズム体操	 かほく市役所 健康福祉課 健康推進係 283-1117
2	もくようクラブ (脂質異常症予防グループ)			毎週木曜日 9:30～11:00	ストレッチ、リズム体操	
3	ステップアップクラブ (運動不足解消グループ)		ほのぼの健康館	毎週火曜日 13:30～15:00	ストレッチ、リズム体操	
4	さくらクラブ (体力維持増進グループ)			毎週金曜日 13:30～15:00	ストレッチ、リズム体操	
5	水稲会 (健脚目標高齢者グループ)			毎週水曜日 13:30～15:00	ストレッチ、リズム体操、ダンベル体操等	
6	スイスイクラブ (生活習慣病予防セミナー卒業グループ)			毎週水曜日 10:00～11:00	スロートレーニング	
7	ヘルスアップクラブ (脂質異常・肥満予防グループ)			毎週火曜日 9:30～11:00	ストレッチ、リズム体操等	
8	ルンルンクラブ (体力維持増進グループ)			毎週木曜日 10:00～11:00	スロートレーニング	
9	金ようクラブ (生活習慣病予防セミナー卒業グループ)			毎週金曜日 9:30～10:30	スロートレーニング	
10	クラブニコちゃん (生活習慣病予防セミナー卒業グループ)			毎週火曜日 10:00～11:00	スロートレーニング	



4) 健康クラブ

No	グループ名	参加対象者	開催場所	開催日時	開催内容	問い合わせ先
1	高松健康クラブ	かほく市民	高松体育中心 (1～3月は高松産業文化センター)	毎週金曜日 9:00～	ストレッチ、 フォークダンス レクダンス	かほく市役所 スポーツ文化課 スポーツ振興係 283-7135
2	七塚健康クラブ		総合体育館	毎週木曜日 9:00～	リズムダンス	
3	宇ノ気友垣 健康クラブ		宇ノ気体育センター	毎週金曜日 9:30～	リズムダンス	

5) 地域サロン活動

No	グループ名	参加対象者	開催場所	開催日時	開催内容	問い合わせ先
1	さわやかサロン	60歳以上の 二ツ屋区民	二ツ屋 公民館	毎月第3水曜日 10:30～12:00 (4・8・9月休み)	体操、踊り、 出前講座、 茶話会、会食	かほく市社会 福祉協議会 285-8885
2	いきいきサロン	中沼福寿 クラブ会員	中沼 集会所	毎月第3水曜日 10:00～11:30	昼食、ゴム体操、 レクリエーション	
3	ちいママ喫茶 「おはようさん」	かほく市民	内高松 会館	毎月第1水曜日 10:00～12:00	音楽、ダンス、 ゲーム、歌、 体操、会食	
4	健康体操	内高松区民	内高松 会館	毎月第3火曜日 9:30～10:30 (8.9.1月休み)	ラジオ体操、 みんなの体操、 茶話会	かほく市役所 長寿介護課 介護予防係 283-7150
5	わくわくサロン	上伊丹町民	上伊丹 町会館	毎月第1火曜日 13:30～15:00 4月・5月休み	体操、ゲーム、 講演会、お話し、 茶話会等	かほく市社会 福祉協議会 285-8885
6	ふれあいサロン 流川	流川町民	流川 町会館	毎月第2・3水曜日 13:30～15:00	第2:手芸 第3:誕生会、軽 体操、かるた、 茶話会等	
7	なんしんクラブ (うたおう会)	南新町民	南新町交 流館「絆」	毎月第3土曜日 10:00～11:00	音楽療法、 認知症予防	かほく市役所 長寿介護課 介護予防係 283-7150
8	木曜クラブ	南新町民	南新町交 流館「絆」	毎週木曜日 9:30～11:00	体操	
9	木津えびすの会	木津区民	木津 公民館	毎月第2土曜日 10:00～11:30	手軽できる体操 脳活性化レクリ エーション、 茶話会、ゲーム	かほく市社会 福祉協議会 285-8885

No	グループ名	参加対象者	開催場所	開催日時	開催内容	問い合わせ先
10	いっぷく茶屋浜北	浜北區民	浜北公民館	毎月第1木曜日 13:30~15:00	ビデオ鑑賞、 出前講座等、 軽体操、ゲーム 茶話会	かほく市社会 福祉協議会 285-8885
11	白尾いきいきサロン	白尾區民	白尾五福館	毎月第4木曜日 14:00~14:40	茶話会	
12	狩鹿野生き生き サロン	75歳以上の 狩鹿野區民	狩鹿野 コミュニティ センター	隔月第2木曜日 10:00~11:30	茶話会、食事会 講話、その他	
13	プラチナサロン	下山田區民 ※他地區民 でも可	下山田 公民館	不定期	茶話会、 趣味活動、 社会見学 (年2回程度)	
14	サロンにじ	七窪區民	宮崎宅 (さくら 町会)	毎週木曜日 10:00~12:00	体操、茶話会、 認知症予防、 趣味活動、軽ス ポーツ、学習会	
15	にこにこサロン	70歳以上の 宇野氣區民	宇野氣 公民館	毎月22日 10:00~12:00 (日曜日・祝日 の場合はお休み)	体操、踊り、 映画、歌、 茶話会、 会食(1回/年)	
16	イドバタ元氣 倶楽部	宇野氣區民	宇野氣本町 コミュニテ ィセンター	毎月第3火曜日 14:15~15:00	体操、趣味活動 (小物作り)、ゲー ム、軽スポーツ	
17	井戸端会議Ⅱ	宇野氣區民	宇野氣 公民館	毎月第4金曜日 13:00~14:30	歌、折り紙、出前 講座、音楽鑑賞 茶話会	
18	生涯青春会	内日角區民	内日角 公民館	奇数月第2土曜日 13:30~14:30	茶話会、食事会 講話、カラオケ、 催し物	
19	向野なかよしサロン	向野區民	向野 集会所	毎月第1月曜日 9:50~11:00	茶話会	
20	大崎ひまわりの会	大崎區民	大崎 區民会館	月1回水曜日 10:00~12:00	花づくり、 茶話会	
21	サロンはまなす	どなたでも	セレモニ ーステー ション はまなす	毎月第2・4金曜日 13:30~15:00	茶話会 認知症予防	



6) 総合型地域スポーツクラブ

施設名	特 長	所在地 問い合わせ先
クラブパレット	健康づくり・体力づくりに役立つ様々なスタジオプログラムを楽しめる場です。	森し1番地 (宇ノ気中学校敷地内) 283-4411
ジョイアクロス	プールでのウォーキングや健康体操など、ご自身の体力に合わせて運動できます。 サウナやお風呂もある充実した施設です。	内高松二12番地 281-8000

7) その他のスポーツクラブ

施設名	特 長	所在地 問い合わせ先
カーブス イオンモールかほく	痛みを持った方、運動が苦手な方など 90 歳代の方までが通う楽しいクラブです。簡単なマシンやストレッチで健康寿命を伸ばしましょう。	内日角タ25番 (イオンモールかほく2階) 289-3100

8) 老人福祉センター

	高 松 老 人 福祉センター	七 塚 健 康 福祉センター	宇 ノ 気 老 人 福祉センター
利用対象者	60 歳以上のかほく市民		
開 催 日	毎週月・水・金曜日		
入 浴	入浴時間 10:00~14:30 広間で休息することも出来ます		
そ の 他	各種 生きがい事業 (10 ページ参照)	な し	各種 生きがい事業 (10 ページ参照)
問い合わせ先	高松老人福祉センター 282-5347	かほく市役所 長寿介護課 長寿介護係 283-7150	宇ノ気老人福祉センター 283-3775
健 康 相 談 (看護師による 血圧測定 健康相談)	毎月第2・4水曜日 10:00~12:00	毎月第2金曜日 9:40~11:40	毎月第1・3水曜日 10:00~12:00
健康相談についてのお問合せ先は、 かほく市役所 長寿介護課 介護予防係 283-7150			



9) 認知症カフェ

施設名	特 長	問い合わせ先
カフェよつば (ニツ屋病院)	ニツ屋病院で、月 1 回開催しているカフェです。 手芸や筆文字遊びをして、楽しい時間を過ごしています。 (趣味活動費は個人負担) 〈毎月第 2 月曜日：午後 13 時～14 時 30 分〉	かほく市役所 長寿介護課 高齢者支援係 283-7150
オレンジカフェ (たかまつまち かど交流館)	毎月第3土曜日 10 時より、たかまつまちかど交流館で行なわれています。認知症の当事者とそうでない人の立場を越えた出会いの場づくりを目的に、お茶会（飲食代は自己負担）や認知症の勉強会の実施、脳活性化の体操などを行っています。	
広場ハマ大根 (デイサービス ぽぽ)	毎月第 4 日曜日 10 時よりデイサービスぽぽにて、認知症予防と認知症についての学びと相談、ストレス発散を目的に開催しています。(参加費 200 円)	
浜広場 (かほくケアセ ンター)	認知症の方、認知症に関心のある方が集まり、語る場所です。悩みを共有したり、介護のヒントやアドバイスをもらったり、お茶を飲みながら気軽に相談できます。開催日はホームページで閲覧できます。	
カフェ虹 (七窪さくら町 会 宮崎宅)	毎月第 2、4 土曜日 13 時 30 分から、区民の皆様が、気軽に立ち寄れる民家を、集いの場としています。お茶を楽しみながら認知症について、理解を深め、相談に応じ予防に努め、認知症になっても、皆なで見守り安心して生活できる地区を目指しています。(参加費 100 円) 連絡先 283-5722	



(2) 趣味を楽しみたい・学びたい



1) 老人福祉センター 生きがい事業

No	開催場所	教室・グループ名	参加対象者	開催日時	問い合わせ先
1	高松老人福祉センター 中止中	手芸教室	60歳以上の かほく市民	毎週水曜日 9:50~11:50	高松老人福祉センター 282-5347
2		書道教室		毎週水曜日 12:30~13:30	
3		ひまわりグループ (大正琴教室)		第2・4・5月曜日 第1・3日曜日 12:30~14:00	
4		カラオケ教室		毎週水曜日 13:00~14:15	
5	宇ノ気老人福祉センター	絵手紙教室		毎月第4金曜日 10:00~12:00	宇ノ気老人福祉センター 283-3775
6		手芸教室		毎月第2・4月曜日 9:30~11:30	
7		陶芸教室		毎週日曜日 9:00~12:00	



2)地域での生きがい活動

施設名【所在地】	特 長	問い合わせ先
かほく市立 中央図書館 【遠塚口57番地6】	毎月23日は市民読書の日です。23日の前後の日曜日に、イベントやコンサートを企画しています。どうぞ参加いただきお楽しみください。 【休館日:月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始、その他特別整理期間（不定期）】	285-1377
石川県西田幾多郎 記念哲学館 【内日角井1番地】	西田幾多郎博士の業績やゆかりの品を紹介しながら、哲学を身近に分かりやすく「学ぶ」だけでなく「思索体験も楽しめる“心のオアシス”」です。 【休館日:月曜日（祝日の場合は翌日）、年末年始】	283-6600
市民大学校	市民の皆様の学びの機会と学びによる交流の輪を広げることを目的として開催しています。興味のある講座を受講してみませんか？	かほく市役所 生涯学習課 生涯学習係 283-7137
たかまつ まちかど交流館 【高松ツ56番地1】	地域住民や商店街とともに、起業家の育成や地域経済の活性化を図ることを目的としており、文芸品などの作品展や各種会などに幅広く活用されています。	282-5760

3)文化活動教室

主な活動場所	内 容	問い合わせ先
宇ノ気 生涯学習センター	各種文化活動等を行っている団体が多数あります。 =協会= 吟詠・コーラス・ピアノ・絵画・絵手紙・俳句・フラダンス・箏曲・短歌・吹奏楽・着物着付・新舞踊・川柳・謡曲・剣詩舞道・フラワーデザイン・大衆芸能・大正琴・民謡・茶道・将棋・囲碁・盆栽・書道・写真・山草・生花 等	詳細は、 毎年4月に発行される 「かほく市文化活動 団体紹介」チラシで紹介しています。 かほく市役所 スポーツ文化課 文化振興係 283-7135
七塚 生涯学習センター	=サークル活動= 太極拳・ギター・オカリナ・ハワイアンキルト・水墨画・押し花・中国語・英会話・タロット・短歌・リズム体操・琴音・手作り工房・おはなしボランティア等	
高松 産業文化センター	入会はいつでも受け付けています。 	

(3) 地域に貢献したい・働きたい

地域に貢献したい

働きたい

高齢者などのボランティア活動に参加してみたい

特技や経験を活かして、身の回りの人に教える活動がしたい



特技や経験を活かして、仕事をしたい

得意なことを活かして仕事をしてみたい

名称	内容	問い合わせ先
介護予防サポーター	高齢者の健康づくりや介護予防の知識や技術を習得し、地域でプラチナ筋力アップ体操(百歳体操)など介護予防に効果のある体操を手段とした通いの場の立ち上げ・継続活動をお手伝いしていただく方々です。	かほく市役所 長寿介護課 介護予防係 283-7150
認知症サポーター	認知症を正しく理解し、自分のできる範囲のボランティア活動として認知症の人やその家族を見守り、応援していただく方々です。	かほく市役所 長寿介護課 高齢者支援係 283-7150
いきいきシニア活動推進事業	団塊世代を中心とするシニア世代を対象に、健康維持とともに豊かなセカンドライフのために、多様な活動や社会参加・就労を支援します。	「いきいきステーション」 285-2004 090-6495-0473
公益社団法人 かほく市シルバー 人材センター	60歳以上で働く意欲のある健康な方へ臨時的、短期的なお仕事をライフスタイルに合わせて、ご紹介しています。毎月第2・4金曜日14時より入会説明会を行っておりますので、お気軽にお問い合わせください。	かほく市 シルバー人材センター 281-3655
ボランティアセンター	長年培ってこられた知識や経験、技能を生かしたボランティア活動を行いませんか？例えば子育ての経験を生かし、子育て支援のボランティアや、趣味の将棋を生かし、福祉施設での将棋相手、子どもたちへの昔遊びの伝承など、さまざまなボランティア活動があります。	かほく市社会 福祉協議会 285-8885
老人クラブ活動	健康・友愛・奉仕をモットーに、軽スポーツや友愛活動等さまざまな活動を行っています。	

2. していることや興味の確認

1) 興味・関心チェックシート

生活の目標を設定し、それに向けた活動の計画を立てるため、まずは自分の興味や関心を確認してみましょう。

現在している生活行為には「している」の列に、現在していないけれどしてみたいものには「してみたい」の列に、する・しない、できる・できないにかかわらず興味があるものには「興味がある」の列に○を付けてください。どれにも該当しないものは「している」の列に×をつけてください。リスト以外の生活行為に思い当たるものがあれば、空欄を利用して記載してください。

生活行為	している	してみたい	興味がある	生活行為	している	してみたい	興味がある
自分でトイレへ行く				生涯学習・歴史			
一人でお風呂に入る				読書			
自分で服を着る				俳句			
自分で食べる				書道・習字			
歯磨きをする				絵を描く・絵手紙			
身だしなみを整える				パソコン・ワープロ			
好きなときに眠る				写真			
掃除・整理整頓				映画・観劇・演奏会			
料理を作る				お茶・お花			
買い物				歌を歌う・カラオケ			
家や庭の手入れ・世話				音楽を聴く・楽器演奏			
洗濯・洗濯物たたみ				将棋・囲碁・麻雀・ゲーム			
自転車・車の運転				体操・運動			
電車・バスでの外出				散歩			
孫・子供の世話				ゴルフ・グラウンドゴルフ・水泳・テニスなどのスポーツ			
動物の世話				ダンス・踊り			
友達とおしゃべり・遊ぶ				野球・相撲等観戦			
家族・親戚との団らん				競馬・競輪・競艇・パチンコ			
デート・異性との交流				編み物			
居酒屋に行く				針仕事			
ボランティア				畑仕事			
地域活動 (町内会・老人クラブ)				賃金を伴う仕事			
お参り・宗教活動				旅行・温泉			

2) 私の生活目標

していることや興味の確認で、してみたいまたは興味があるとした行動・活動について再度書き出し、「実際にやってみたい」「うまくできるようになりたい」と思うことについて、生活目標を考えてみましょう。

●一緒に作った人

名 前	所属名称
所属連絡先	TEL
コメント	

私の生活目標

作成日 年 月 日

No.	私の生活の目標

No.	目標を達成する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
		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

3) 基本チェックリスト

基本チェックリストとは、65 歳以上の高齢者が自分の生活や健康状態を振り返り、心身の機能で衰えているところがないかどうかをチェックするためのものです。低下している生活機能はないかチェックし、健康づくりにお役立てください。

回答欄の当てはまる方に「○」をして、合計の点数で判断します。

No	質問項目	回答		計
		はい	いいえ	
1	バスや電車で1人で外出していますか	○	1	点
2	日用品の買い物をしていますか	○	1	
3	預貯金の出し入れをしていますか	○	1	
4	友人の家を訪ねていますか	○	1	
5	家族や友人の相談にのっていますか	○	1	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	○	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	○	1	
8	15分位続けて歩いていますか	○	1	
9	この1年間に転んだことがありますか	1	○	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	○	
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	○	点
12	BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重kg ÷ 身長m ÷ 身長m)	1	○	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1	○	点
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	○	
15	口の渇きが気になりますか	1	○	
16	週に1回以上は外出していますか	○	1	点
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	○	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1	○	点
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	○	1	
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1	○	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1	○	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	1	○	
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	1	○	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1	○	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1	○	

①日常生活に必要な機能全般
No.1～20が10点以上で生活に必要な機能低下の心配

②運動の機能
3点以上で足腰の筋力の低下の心配

③栄養状態
2点以上で栄養不足の心配

④口腔の機能
2点以上で口腔機能の低下の心配

⑤閉じこもり
No.16に該当で閉じこもりの心配

⑥認知機能
1点以上で認知機能の低下の心配

⑦うつ
2点以上でうつの心配

①～⑦に該当した方は、生活機能の低下の心配がある方です。

高齢者支援センター（かほく市役所長寿介護課内 ☎283-7150）へ相談しましょう。

3. 情報

～介護予防・生きがいくりのためのポイント制度～



かほくプラチナポイント事業

かほく市では、かほくプラチナ筋力アップ体操自主運動グループ及びいきいきステーションでのボランティア活動に対してプラチナポイントを付与します。

かほくプラチナポイント事業とは！？

かほくプラチナ筋力アップ体操自主運動グループやいきいきシニア活動ボランティア活動に参加でプラチナポイントが付与されます。市が指定する講座受講でもポイントが加算されます。1プラチナポイント毎に1WAONポイントへ交換でき、1年間の上限は1500WAONポイントです。プラチナポイントをWAONポイントに交換するためには、「かほくにゃおんWAONカード」が必要です。ポイント付与期間は、5月から2月です。

対象は、40歳以上のかほく市民で要支援・要介護認定ならびに事業対象者ではない元気な方で、介護保険料の滞納がある方はWAONポイントへの交換はできません。

かほくプラチナ筋力アップ体操自主運動グループ
いきいきステーションでのボランティア活動

1回参加毎に

20

プラチナ
ポイント

かほくプラチナ筋力アップ体操（いきいき百歳体操）自主運動グループへ 1回参加毎に20プラチナポイントがもらえます。また、いきいきステーションが行っている健康づくり、スキルアップ、社会参加に関する講演会や講座にボランティアとして参加してくれた方は、1回参加毎に20プラチナポイントがもらえます。

介護予防サポーター養成講座・フォローアップ講座
認知症キャラバン・メイト活動

活動で

200

プラチナ
ポイント

介護予防サポーター養成講座は 3回コースすべてに参加で200プラチナポイント、介護予防サポーターフォローアップ講座は 1回参加で200プラチナポイントがもらえます。

認知症サポーター養成講座等の講師として活動した「認知症キャラバン・メイト」は 200プラチナポイントがもらえます。

～地域のみなさんが中心となって行う体操～

かほくプラチナ筋力アップ体操

（いきいき百歳体操）

かほく市では、週1～2回身近な会場で『かほくプラチナ筋力アップ体操（いきいき百歳体操）』を継続して実施することをおすすめしています。

かほくプラチナ筋力アップ体操（いきいき百歳体操）とは！？

重りを使った筋力運動の体操です。週1～2回、自分に合った調節可能な重りを手首や足首に巻きつけ、イスに座ってゆっくりと手足を動かす体操で、筋力・バランス能力を高めることが科学的に証明されています。

体操はビデオを見ながら、準備体操・筋力運動・整理体操を約40分かけて行います。

かほくプラチナ筋力アップ体操の効果

- 効果その1 体操を続けて身体が元気になれば、介護いらず！！
- 効果その2 みんなで集まって楽しく交流、気持ちも明るく！！
- 効果その3 声かけ合って参加して閉じこもりゼロの元気な地域！！
- 効果その4 元気な高齢者の増え、介護保険料上昇の抑制が期待！！

体操の一部を紹介します（腕を横に上げる運動）



- ・手首に重りをつけて両手を軽く握ります。
- ・「1.2.3.4」で肩の高さまで腕を上げます。
- ・「5.6.7.8」で元の位置まで戻します。
- ・ゆっくりとした動作で10回繰り返します。

使用するバンドと重り



週1回以上取り組むグループにはバンドと重りを無料で貸し出しています！！

かほく市では、週1～2回、公民館や集会場などで体操に取り組むグループが広がっています。「週1回グループで体操を始めてみたい」など「かほくプラチナ筋力アップ体操」に関するお問い合わせは、長寿介護課までお願いします。

「かほくプラチナ筋力アップ体操」は

かほく市ケーブルテレビで午前9時～放送中！！

