

あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)、
総合支所保健福祉センター 保健福祉課一覧

※市外局番は全て「03」です。

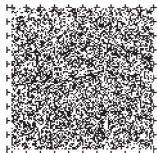
地域	名称	所在地	電話番号	FAX番号	担当区域	総合支所
世田谷	池尻	池尻3-27-21	5433-2512	3418-5261	池尻1~3、池尻4(1~32番)、三宿	世田谷総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 5432-2850 【FAX】 5432-3049
	太子堂	太子堂2-17-1 2階	5486-9726	5486-9750	太子堂、三軒茶屋1	
	若林	若林1-34-2	5431-3527	5431-3528	若林、三軒茶屋2	
	上町	世田谷1-23-5 2階	5450-3481	5450-8005	世田谷、桜、弦巻	
	経堂	宮坂1-44-29	5451-5580	5451-5582	宮坂、桜丘、経堂	
	下馬	下馬4-13-4	3422-7218	3414-5225	下馬、野沢	
北沢	上馬	上馬4-10-17	5430-8059	5430-8085	上馬、駒沢1・2	北沢総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 6804-8701 【FAX】 6804-8813
	梅丘	梅丘1-61-16	5426-1957	5426-1959	代田1~3、梅丘、豪徳寺	
	代沢	代沢5-1-15	5432-0533	5433-9684	代沢、池尻4(33~39番)	
	新代田	羽根木1-6-14	5355-3402	3323-3523	代田4~6、羽根木、大原	
	北沢	北沢2-8-18 北沢タウンホール内 地下1階	5478-9101	5478-8072	北沢	
	松原	松原5-43-28	3323-2511	5300-0212	松原	
玉川	松沢	赤堤5-31-5	3325-2352	5300-0031	赤堤、桜上水	玉川総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 3702-1894 【FAX】 5707-2661
	奥沢	奥沢3-15-7	6421-9131	6421-9137	東玉川、奥沢1~3	
	九品仏	奥沢7-35-4	6411-6047	6411-6048	玉川田園調布、奥沢4~8	
	等々力	等々力3-4-1 玉川総合支所 2階	3705-6528	3703-5221	玉堤、等々力、尾山台	
	上野毛	中町2-33-11	3703-8956	3703-5222	上野毛、野毛、中町	
	用賀	用賀2-29-22 2階	3708-4457	3700-6511	上用賀、用賀、玉川台	
砧	二子玉川	玉川4-4-5 2階	5797-5516	3700-0677	玉川、瀬田	砧総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 3482-8193 【FAX】 3482-1796
	深沢	駒沢4-33-12	5779-6670	3418-5271	駒沢3~5、駒沢公園、新町、桜新町、深沢	
	祖師谷	祖師谷4-1-23	3789-4589	3789-4591	祖師谷、千歳台1・2	
	成城	成城6-3-10	3483-8600	3483-8731	成城	
	船橋	船橋4-3-2	3482-3276	5490-3288	船橋、千歳台3~6	
	喜多見	喜多見5-11-10	3415-2313	3415-2314	喜多見、宇奈根、鎌田	
烏山	砧	砧5-8-18	3416-3217	3416-3250	岡本、大蔵、砧、砧公園	烏山総合支所 保健福祉センター 保健福祉課 【電話】 3326-6136 【FAX】 3326-6154
	上北沢	上北沢4-32-9	3306-1511	3329-1005	上北沢、八幡山	
	上祖師谷	上祖師谷2-7-6	5315-5577	3305-6333	上祖師谷、粕谷	
	烏山	南烏山6-4-26 烏山第2倉林ビル 4階	3307-1198	3300-6885	給田、南烏山、北烏山	

あんしんすこやかセンターの窓口開設時間 午前8時30分~午後5時(日曜・祝日・12月29日~1月3日を除く)

あんしんすこやかセンターは、まちづくりセンターと同じ建物にあります。

発行：世田谷区高齢福祉部介護予防・地域支援課 TEL 5432-2953 FAX 5432-3085 発行年月：令和8年6月

※音声コードは、ご使用の端末の機種やOSのバージョンにより、正しく読み上げられない場合があります。



© 社会保険出版社
禁無断転載 899341
26F

協力：東京都健康長寿医療
センター研究所 健康長寿
新ガイドライン策定委員会



リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

グリーン購入法
適合印刷物です

せたがや健康長寿 ガイドブック

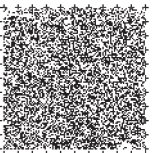
~介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)のご案内~



あんしんすこやかセンター
(地域包括支援センター)
イメージキャラクター あんす君



世田谷区



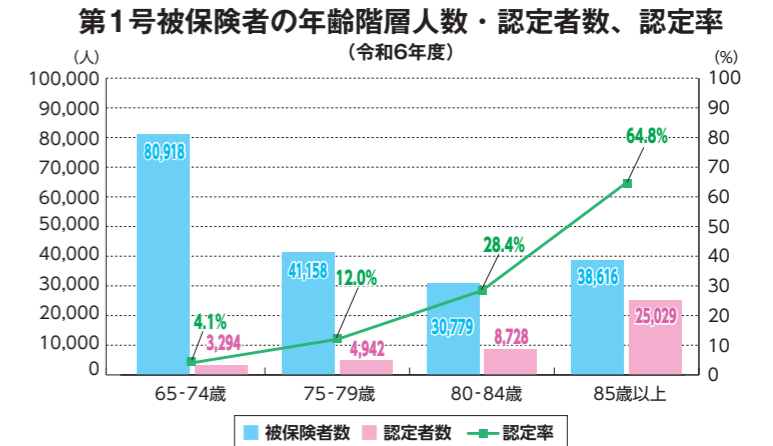
もくじ

- ◆ いつまでも自分らしく輝くために 2
- ◆ 世田谷区の状況 3
- ◆ 介護が必要になる主な原因 3
- ◆ 健康応援ノート 3
- ◆ 私に必要な介護予防は？ 4
- ◆ フレイルって何だろう？ 6
- ◆ 健康長寿のコツ 8
 - 運動編 8
 - 世田谷いきいき体操 9
 - 栄養改善・口腔機能向上編 10
 - 社会参加編 11
 - わがまち世田谷で、地域貢献してみませんか？ 12
- ◆ 地域で、みんなで、はじめの一步 13
 - 自主グループに参加しましょう、介護予防・健康づくり自主活動団体活動補助金、いきいき講座、いっぽ、外へ シニアお出かけスポット 13
- ◆ 介護予防・日常生活支援総合事業 14
 - 各事業のご案内 15
 - 一般介護予防事業
 - はつらつ介護予防講座 15
 - 楽しくはじめるフレイル予防講座 16
 - お口の元気アップ教室 17
 - サービス・活動事業
 - 地域デイサービス 18
 - 支えあいサービス 19
 - 介護予防筋力アップ教室～フレイル予防習慣化プログラム～ 20
 - 専門職訪問相談 21
 - 介護保険事業者によるサービス 22
- ◆ あんしんすこやかセンターにご相談ください 23
- ◆ あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)、総合支所保健福祉センター保健福祉課一覧 24

世田谷区の状況

介護保険の認定率(介護保険において、要介護・要支援認定を受けた人の割合)は80歳頃から急激に増え、85歳以上では6割を超えています。

元気なうちから早めに介護予防に取り組みましょう。

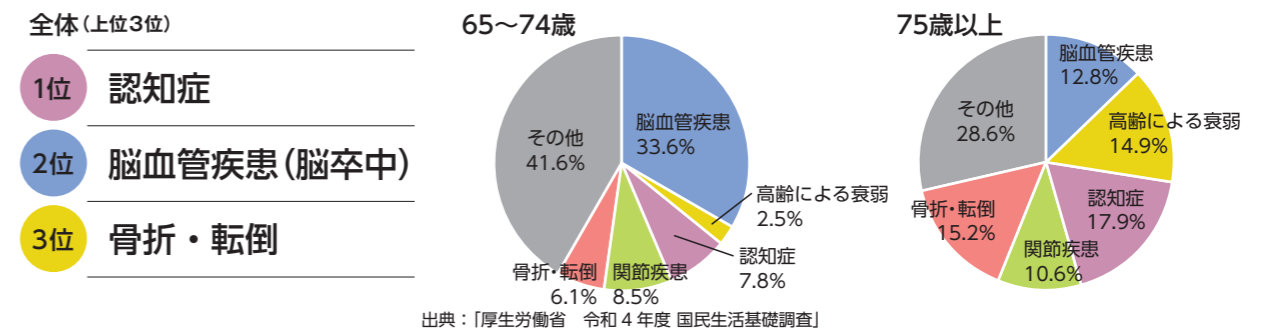


介護が必要になる主な原因

65歳以上の介護が必要になった主な原因となる疾患や状態は認知症、脳血管疾患、高齢による衰弱、関節疾患、骨折・転倒などがあげられます。特に「関節疾患」や「認知症」は高齢になるに従って割合が増加します。

これらの疾患は、早期発見により予防することが可能です。定期的に健康診断を受けましょう。

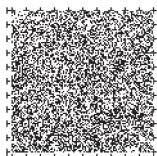
年齢別にみた介護が必要となった主な原因



いつまでも自分らしく輝くために

元気なうちから介護予防に取り組むことで、生涯にわたり自分らしく自立した生活を送ることができます。また、最近の研究では、運動や栄養だけでなく、「社会に参加する」「人とつながる」機会が多い人は、健康長寿であることがわかっています。

そこで、世田谷区では、「住み慣れた地域で支えあい、自分らしく安心して暮らし続けられる地域社会の実現」を目指し、区民のみなさんが社会に参加する機会をご用意しています。元気なうちは地域で活躍し、自身の介護予防・フレイル予防につなげましょう。また、たとえ今、介護や支援を必要としている人でも、介護予防を行うことで、元気を取り戻したり、状態の悪化をできる限り防いだり、軽減を目指したりすることができます。

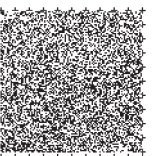


健康応援ノート

自身の健康を「セルフマネジメント(自己管理)」するためのものです。日ごとの生活を振り返り、今後の目標・計画を立て、そのために実践したいことなどを記録しましょう。

いつまでも住み慣れた地域で元気でいきいきと暮らし続けるために、健康応援ノートを活用しましょう。

健康応援ノートは、あんしんすこやかセンターなどで配布しています。



私に必要な介護予防は？

あなたにとってどのような内容の介護予防に取り組む必要があるか、日常生活について「はい」と「いいえ」でチェックしてみましょう。
心配な項目がわかったら、あんしんすこやかセンターへ相談しましょう。

基本チェックリスト		はい	いいえ
1	バスや電車で一人で外出していますか		★
2	日用品の買い物をしていますか		★
3	預貯金の出し入れをしていますか		★
4	友人の家を訪ねていますか		★
5	家族や友人の相談にのっていますか		★
6	階段を手すりや壁をつたわずに上っていますか		★
7	イス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		★
8	15分位続けて歩いていますか		★
9	この1年間に転んだことがありますか	★	
10	転倒に対する不安は大きいですか	★	
11	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	★	
12	BMIが18.5未満ですか (BMI = 体重□kg ÷ 身長□m ÷ 身長□m) ●例えば、体重60kg、身長165cm (1.65m) の人の場合 $60 \div 1.65 \div 1.65 = 22$ ※ BMI (Body Mass Index) とは、肥満や低体重の判定に用いられる指数です。	★	
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	★	
14	お茶や汁物などでむせることがありますか	★	
15	口の渇きが気になりますか	★	
16	週に1回以上は外出していますか		★
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	★	
18	まわりの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるといわれますか	★	
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		★
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	★	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	★	
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれたことが楽しめなくなった	★	
23	(ここ2週間) 以前はらくにできていたことが今ではおっくうに感じられる	★	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	★	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	★	

★の数が、以下のどれにも該当しない人

1～20の★の数 1～20の★の数が**10**個以上の人
全般的な生活機能の低下について心配があります。

6～10の★の数 6～10の★の数が**3**個以上の人
足腰の筋力の低下について心配があります。

11・12の★の数 11・12の★の数が**2**個の人
低栄養の心配があります。

13～15の★の数 13～15の★の数が**2**個以上の人
口腔機能の低下について心配があります。

16・17の★の数 16に★がついた人
閉じこもりによる社会交流や活動量の低下について心配があります。

18～20の★の数 18～20の★の数が**1**個以上の人
認知機能の低下について心配があります。

21～25の★の数 21～25の★の数が**2**個以上の人
こころの健康状態について心配があります。

あなたに特に必要なことは

9、11～13 ページへ

6～23 ページへ

8、15、16、20～22 ページへ

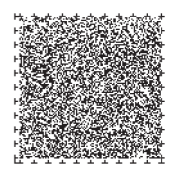
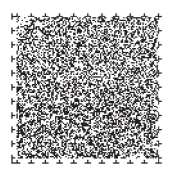
10、15、16、21 ページへ

10、15～17 ページへ

11、15、18 ページへ

6、7、23 ページへ

23 ページへ



フレイルって何だろう？

●最近よく耳にする「フレイル」って？

加齢とともに、体力や気力が低下し、食欲や活動量が低下して虚弱になっていく状態を「フレイル」といいます。

フレイルが進行していくと、日常生活に障害が出始め、外出しづらくなったり、閉じこもりや孤立に陥りやすくなったりして、要介護状態になっていきます。兆候に早めに気づいて介護予防の対策をとれば、元に戻ることができます。



●こんなことはありませんか



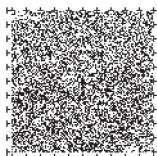
早めの受診は、症状の改善や治療可能な病気の早期発見につながる場合があります。気になることがあれば、まずはかかりつけ医に相談しましょう。

もの忘れについては、あんしんすこやかセンターへ気軽にご相談ください。

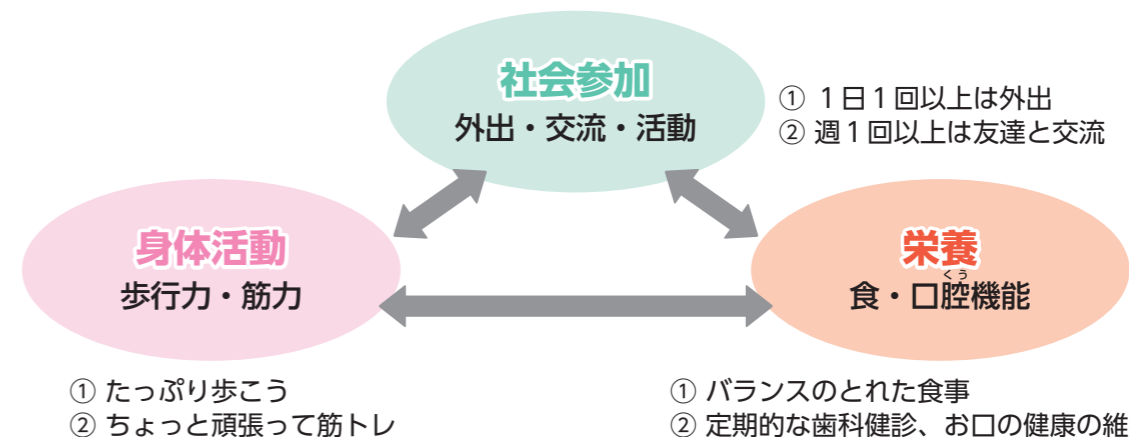
コラム

MCI(軽度認知障害)とは

健康な状態と認知症の中間の状態です。軽度の認知機能低下の自覚はあるものの、日常生活は問題なく送ることができます。日々の生活の過ごし方で、認知症への移行を防げると言われています。健康長寿に向けて、生活を見直してみませんか。



●3つの柱でしっかりとフレイル対策を！



フレイル予防は、認知機能の低下をゆるやかにすることにもつながります。

日々の生活のなかで、できることから始めてみましょう。

●ともに生きる社会へ（共生社会の実現をめざして）

「新しい認知症観」(認知症になったら何もできなくなるのではなく、できること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方)のもと、一人ひとりが自分らしく、支え合いながら活力ある社会(共生社会)の実現を推進しています。(認知症基本法抜粋)

※世田谷区では、令和2年に「世田谷区認知症とともに生きる希望条例」を施行し、施策に取り組んでいます。

情報コーナー

認知症あんしんガイドブック(ケアパス付き)

認知症あんしんガイドブックの“自分でできる認知症の気づきチェックリスト”で自己チェックをしてみましょう。あんしんすこやかセンターで配布しています。



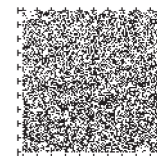
世田谷区認知症在宅生活サポートセンター

認知症に関する講演会や情報発信、認知症があってもなくても楽しく参加できる取組みなど、区の認知症関連情報が掲載されています。

世田谷区認知症在宅生活サポートセンター ☎03-6379-4315



HPはこちらから
ご覧いただけます



運動編

毎日の生活に運動を取り入れましょう！

●筋力の低下は、生活の質の低下につながります

年をとると足腰の機能は衰えます。それに加え、運動をしない生活を送っていると、筋力はどんどん低下し、日常生活にも支障が出てきます。高齢者が要介護状態になる原因には、骨折・転倒、関節疾患、高齢による衰弱などがありますが、これらは運動機能の低下に関係しています。

運動を習慣にすると、若々しい生活が維持でき、さらなる活動力につながります。



●下半身の筋力を高めましょう

立つ、座る、歩く、階段を上り下りするなどの基本的な日常生活の動作には、下半身の筋力が特に大切です。下半身の筋肉を意識的に鍛える体操や運動を毎日の習慣にしましょう。

また「歩く」ことは、腰から下の筋肉をすべて使います。骨に刺激を与えて骨粗しょう症の予防にもなり、脳が活性化され、認知機能の低下を遅らせることもわかってきています。

「歩くこと」と「筋力アップ体操」を毎日の生活に上手に取り入れましょう。



どの運動をどのくらいやればいいのか？

歩行運動 散歩・ウォーキングなど	筋力運動 スクワット・かかと上げなど	体操・ストレッチ
足腰の強化や 疲れにくい 身体のために	骨や筋肉の 維持のために ※歩くだけでは 不十分	関節痛の 予防・緩和の ために
1日平均20分程度	週に2回以上	週に2回以上

資料：東京都健康長寿医療センター 健康長寿新ガイドライン策定委員会

筋力運動を中心に、さまざまな運動を組み合わせるとさらに効果的です。細切れでも良いので、できることから取り組んでみましょう。

健康せたがや+1

世田谷区ウォーキングマップでは、区内5地域のお勧めのコース等を紹介しています。

世田谷保健所 健康企画課
☎ 03-5432-2354



↑こちらから
ご覧になれます！

どんな運動をすればいいかわからない方・一人だとなかなか運動を続けられない方におすすめ

ご近所の方と一緒に始めてみませんか？

地域で取り組む「世田谷いきいき体操」

- ◆腕や足の上げ下げを10回ずつ行うだけのやさしい体操です。
- ◆「週に2回続ける」ことで確実に筋力がつき、いろんな動作が楽になります。
- ◆体力に自信のない方も、運動に慣れている方も、腕や足につけるおもりの重さを調節することで、同じ体操でトレーニングができます。

運動は、一人で行うよりも、グループで行う方が、要介護状態になるリスクが低くなる
ことがわかっています。皆さんも、地域の仲間と一緒に始めてみませんか？

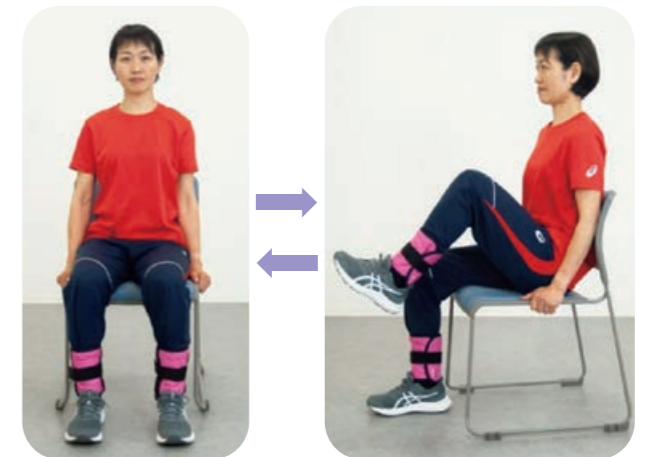
世田谷いきいき体操の一部をご紹介します

腕の上げ下ろし



腕だけでなく背中
の筋力も鍛えられ、
姿勢改善に効果的
です。

ひざの引き上げ



体と脚をつなぐ筋
肉(腸腰筋)が鍛え
られ、安定性が向
上します。

*実際に体操を続けている方の声

- 階段を休まず上
がれるようになりました
- 外出する自信
ができました
- 姿勢が良くな
ったと褒められ
ました
- みんなで体操
しながらおしゃ
べりするのが週
1回の楽しみで
す
- グループ活動
がない日は家で
一人でやってい
ます



こちらから体操の
動画をご覧にな
れます

世田谷いきいき体操のリーフレット、DVD等をお渡しすることもできます。

ご興味のある方は、お近くのあんしんすこやかセンター
または、介護予防・地域支援課へお問い合わせください。

栄養改善・口腔機能向上編

栄養改善 バランスよく食べましょう！

●高齢期は低栄養に要注意

活動的な生活を送るためには、たんぱく質とエネルギーが主体の食事を十分にとることが大切です。高齢期の低栄養は、このたんぱく質とエネルギーが欠乏した状態をいいます。

低栄養になると、体重の減少だけでなく、筋力も減少します。こうした状態では老化が加速して、体力や抵抗力が低下し、病気になりやすくなります。

低栄養を防ぐために、主食(ご飯、パン、麺など)と合わせて次の10食品群をバランスよく食べることを心掛けましょう。



口腔機能向上 口の健康を保ちましょう

●「食べること・話すこと」に口の健康は欠かせません

毎日の食事が私たちの生命をつなぎ、人とのコミュニケーションにより社会とのつながりを持つことができます。

しかし、口の健康が保たれていないと、食べる楽しみを持てなかったり、人との交流が減ってしまったり、元気に活動することができなくなります。また、嚥下障害や誤嚥性肺炎のような病気を引き起こす可能性も高まります。

毎日の口の手入れと、よくかんで食べることを習慣にしましょう。

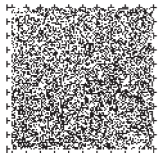


口の機能を高めよう

◆ 毎食後に歯磨きを
しましょう



◆ しっかりよくかんで食べましょう
◆ かかりつけ歯科医を持って、
定期的に歯科健診を受けましょう



社会参加編

●外出・交流・活動で、人やまちとつながろう！

社会とのかかわりが豊かな人ほど要介護状態や認知症になりにくく、健康寿命が延伸するといわれています。ずっと元気で過ごすために、家にこもらず、無理なくがんばり過ぎないペースでできる「社会参加」の方法を見つけてみましょう！



閉じこもりを防ぐために

交流や活動での外出に加えて、こまめな買い物・ペットの散歩などの小さな用事もうまく組み合わせて、毎日外に出かけることを目標に取り組みましょう。

孤立しないために

地域の活動による交流だけでなく、友人・知人やご近所の人などとの交流も視野に入れて、週に1回以上は交流の機会を持ちましょう。

健康効果を出すために

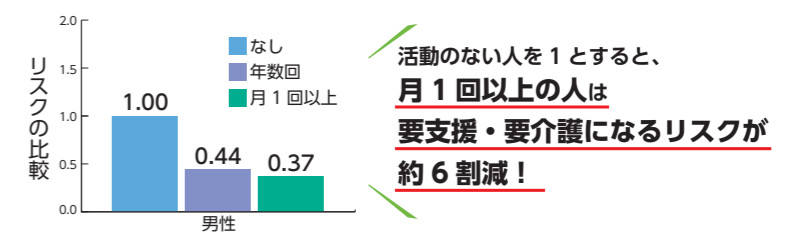
元気に暮らし続けるためには、楽しくてやりがいのある活動が大切で、趣味活動やボランティア活動が生活機能維持に効果的だというデータも出ています。

「感謝されたり喜ばれたりすると、やりがいが育ちます」

これまでの研究では、ボランティアに参加する人ほど健康を維持しやすいことが明らかになっています。活動がやがて地域貢献につながり、「ありがとう！」「助かりました」などの言葉をもらうと、ますますやりがいは育ちます。好循環を生み出して、どんどん健康効果を高めていきましょう。

男性は特にボランティア活動が効果あり

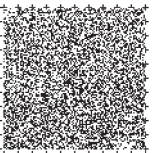
ボランティア活動による3年後の要支援・要介護の抑制効果



資料：長寿社会における中高年者の暮らし方の調査 (全国中高年者の健康と生活に関する日米共同プロジェクト)

資料：『健康長寿新ガイドライン 4つのカギで人やまちとつながろう』

(発行：社会保険出版社／監修：東京都健康長寿医療センター研究所 健康長寿新ガイドライン策定委員会)



わがまち世田谷で、 地域貢献してみませんか？

人々のつながりや信頼関係が強いまちに住む高齢者ほど、フレイルやうつになりにくいことがわかっています。こうしたまちは、地域活動も盛んで、住民同士の助けあいも活発です。

あなたもこの世田谷で、住みよいまちづくりに参加してみませんか。

ボランティアなど社会的な役割を持つことによって、人とのつながりが広がるだけでなく、さらなる生きがいができ、フレイル予防につながります。

「みんなが元気」を目指して、高齢者を支える担い手として、地域に出て一緒に活動してみましよう！



●みんなで楽しく 地域デイサービス

P.18もあわせて
ご覧ください。

地域デイサービスは、区民等が運営する高齢者のための通いの場です。昼食や体操、手工芸、脳トレ等、工夫を凝らした活動を企画、実施しています。運営の担い手も、参加する高齢者も、毎週の活動を楽しみにしています。活動にあたっては、運営リーダー研修のほか、活動に係る経費の一部について区からの運営補助があります。

地域デイサービスの運営に興味のある方は、介護予防・地域支援課へお問い合わせください。

●みんなで助けあい 支えあいサービス

P.19もあわせて
ご覧ください。

65歳以上で要支援1・2の認定を受けている方等に対して、協力者として登録した区民が、掃除などの簡単な家事援助を行います。

利用者は定期的な訪問を楽しみにしています。協力者の方も、社会貢献できることの充実感ややりがいを感じています。活動にあたっては、「日常生活支援者養成研修」があります。

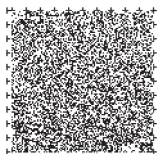
地域の方の生活を支える活動に興味のある方は、世田谷区社会福祉協議会または世田谷区シルバー人材センター(60歳以上の方)へお問い合わせください。

●みんなで元気、みんなで安心 あんしんすこやかセンターボランティア

あんしんすこやかセンターが実施する事業のお手伝いをするボランティアです。介護予防講座等の運営のお手伝いをする「介護予防ボランティア」と、高齢者のお宅に定期的に訪問して安否確認をする「見守りボランティア」があります。ボランティアの登録にあたっては、研修があります。

詳しくは、お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

その他にも様々な社会参加、生きがいづくりの活動があります。
詳しくは「せたがやシルバー情報」でご案内しています。
せたがやシルバー情報はあんしんすこやかセンターなどで配布しています。



地域で、みんなで、はじめの一步

「おっくうだから…」「年だから仕方ない…」とあきらめないで、自分にもできそうなことから毎日の生活に取り入れたり、仲間と一緒に取組んだりしながら、いつまでも自立していきいきと暮らしていきましょう。

自主グループに参加しましょう

区では、日頃から多くの皆さんが、自主的に介護予防やフレイル予防に取り組んでいます。

サービス終了後も介護予防の取り組みを続けるため、地域で行われている自主グループに参加しましょう。

「何か趣味を持ちたい」、「一緒に取り組む仲間をつくりたい」という方は、お近くのアんしんすこやかセンターにご相談ください。

介護予防・健康づくり自主活動団体活動補助金

区では、誰もが高齢になっても住み慣れた地域で、自分らしくいきいきと暮らし、住民同士で健やかに支えあっていくことを目的に、高齢者を中心とした介護予防・健康づくりの自主活動団体に対して、活動に係る経費の一部を補助しています(一定の要件あり)。

申請期間は5月～6月です。詳しくは介護予防・地域支援課へお問い合わせください。

いきいき講座

高齢者の方とその家族の方、地域の高齢者福祉の関係者の方を対象に、高齢者の生活に密着した問題の解決や介護予防の普及啓発等のテーマについて学ぶ、1回90分から120分程度の講座です。費用は原則無料(講座によっては材料費等の実費負担があります)です。申込方法など、詳しくはお住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお問い合わせください。

いっぽ、外へ シニアお出かけスポット

高齢者の方へ、身近な地域での健康づくり、学び、楽しみ、気軽に立ち寄れるための場所などを、世田谷・北沢・玉川・砧・烏山の5地域ごとに紹介しています。各まちづくりセンター、あんしんすこやかセンター等で配布していますので、ぜひご活用ください。

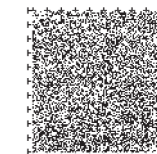
※掲載内容は、令和7年10月時点のものです。

生活文化政策部 市民活動推進課

☎03-6304-3176



こちらからも
ご覧になれます!



介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)は、高齢者がいつまでも、住み慣れた地域で、元気でいきいきと暮らすための制度です。

総合事業は大きく分けて、「一般介護予防事業」と、「サービス・活動事業」からなります。

「一般介護予防事業」では、65歳以上の全ての区民の方を対象に、介護予防に関する普及啓発講座等を行っています。

「サービス・活動事業」は、住民同士の支えあいの考え方を基本とした、介護予防や生活支援のニーズに応える多様なサービスを提供しています。サービスの利用については、あんしんすこやかセンターへご相談ください。

● 一般介護予防事業

対象：65歳以上の全ての区民

事業名	内容	申込	ページ
はつらつ介護予防講座	日常的に取り組める体操とミニ講話(運動・栄養・口腔・社会参加・認知症など)を組み合わせた、2時間程度の講座です。	お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお申し込みください。	15
楽しくはじめるフレイル予防講座	運動・栄養・口腔・社会参加(共生社会)などのフレイル予防について学ぶ、全4回の講座です。	区のおしらせ「せたがや」で参加者を募集します(申込抽選制、はじめての方優先)。	16
お口の元気アップ教室	「お口のはたらき」についての講義、お口の中の検査・清掃方法の指導、お口や体の体操等について学ぶ、全8回の講座です。		17

● サービス・活動事業

対象：要支援1・2、または事業対象者

事業名	内容	申込	ページ
地域デイサービス 通	住民やNPO法人が運営する定期的な「通いの場」に週1回通い、食事や介護予防を目的とした活動を行います。	お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。	18
支えあいサービス 訪	住民等による、掃除、洗濯物・布団干し、調理補助、買い物同行、ごみ出し等、原則30分以内の簡易な家事援助サービスです。		19
介護予防筋力アップ教室 通	介護予防全般について学び、自分で自分の健康を管理する能力を高め、生活動作に必要な筋力の向上を目指す、全12回の教室です。		20
専門職訪問相談 訪	理学療法士や管理栄養士等が居宅を訪問し、介護予防に必要なアドバイス等を1時間程度行います。		21
指定生活援助サービス 訪	ホームヘルパー等が居宅を訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物等の60分以内の生活援助を行います。		22
指定相当訪問型サービス 訪	ホームヘルパーが居宅を訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物等の生活援助及び、入浴介助などの身体的介助を行います。		22
指定運動器機能向上サービス 通	通所介護施設で、運動器機能訓練を主とした活動を日帰り(3時間未満)で行います。		22
指定相当通所型サービス 通	通所介護施設で、機能訓練や日常生活上の支援などを日帰り(3時間以上)で行います。		22

訪 …訪問型サービス 通 …通所型サービス

■ サービス・活動事業を利用できる方

- ◎ 要支援1・2の認定を受けている方(第2号被保険者を含む)
- ◎ 65歳以上で基本チェックリスト(4ページ参照)の結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)(事業対象者は、介護認定手続きを省略してサービスを利用できる場合があります。)
- ◎ 「地域デイサービス」に限り、要介護の認定を受けた方も利用できる場合があります。詳しくは18ページをご覧ください。

※いずれのサービスも介護保険事業として行われます。



各事業のご案内



● 一般介護予防事業

はつらつ介護予防講座

委託事業

● 内容

介護予防・フレイル予防に取り組むきっかけとしておすすめの単発型の講座です。運動、栄養、口腔、社会参加、認知症などの介護予防・フレイル予防全般についての講話と「世田谷いきいき体操」を行います。

● こんな方におすすめ

「地域の方と楽しくやってみたい」「体力の低下が気になる」「出かける機会が少なく家に閉じこもりがち」と感じている方

● 教室風景



● 対象者

65歳以上の区民の方

● 回数・定員等

1回完結型の講座 1回120分程度
1講座20人程度

● 会場

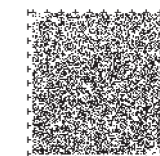
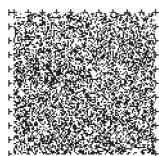
区内28か所のまちづくりセンター等

● 費用

無料

● 申込方法

お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへお申し込みください。



楽しくはじめるフレイル予防講座

委託事業

● 内容

運動・口腔・栄養・社会参加(共生社会)などのフレイル予防全般の講話と筋力の維持向上のための「世田谷いきいき体操」を学び、生活の目標に向けてセルフマネジメント(自己管理)の向上を目指す全4回の講座です。

● こんな方におすすめ

「世田谷いきいき体操に興味がある」「フレイル予防に関心がある」「フレイル予防の取り組みを継続したい」という方

● 教室風景



● 対象者

65歳以上の区民の方

● 回数・定員等

1クール4回 1回90分程度
1講座20人程度
各地域で年間3クール実施しています。
【1クール】5～6月 【2クール】9～11月
【3クール】1～3月

● 会場

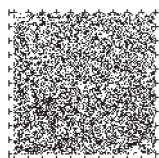
各地域の区民会館、区民センター、地区会館等のほか、オンラインで受講できる講座も実施しています。詳しくは区のおしらせ「せたがや」をご覧ください。

● 費用

無料

● 申込方法

区のおしらせ「せたがや」(申込抽選制、初めての方優先)をご覧ください。
掲載時期(予定)4月、8月、12月



お口の元気アップ教室

委託事業

● 内容

「お口のはたらき」についての講話や清掃方法、お口や体の体操などを学ぶ全8回の体験型講座です。(第1回、第8回にお口の状態の検査を行います。)

● こんな方におすすめ

「最近固いものが食べにくい」「口の渴きが気になる」「滑舌が悪くなった」と感じている方

● 教室風景



● 対象者

65歳以上の区民の方で、会場まで一人で通うことができ、原則全回参加できる方

● 回数・定員等

1クール8回 1教室90分程度 1教室20人程度
各会場で年間4クール実施しています。

● 会場

世田谷区歯科医師会館及び、玉川歯科医師会館等。詳しくは区のおしらせ「せたがや」をご覧ください。

● 運営スタッフ

歯科医師及び歯科衛生士

● 費用

無料

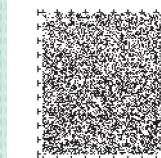
● 申込方法

区のおしらせ「せたがや」
(申込抽選制、初めての方優先)をご覧ください。
掲載時期(予定)4月、7月、8月、9月、11月

お口のケアで口角が上がると、
表情も明るくなります！

むせにくくして
肺炎予防！

歯つらつ生活を
身につけよう！



●サービス・活動事業

住民・ボランティア
によるサービス

地域デイサービス

通

あんしんすこやかセンターのケアマネジメントでサービスが必要であると判断された方が利用できます。

●内容

地域の住民やNPO法人が運営する、週1回、3時間程度のミニデイ形式の定期的な「通いの場」です。お食事と、介護予防を目的とした体操やレクリエーションなどの活動を行います。

●サービス風景



●こんな方におすすめ

「ご近所付き合いがない」「友人、仲間づくりがしたい」「最近、人付き合いが減ってきた」と感じている方

●対象者

- ①要支援1・2の認定を受けている方
- ②65歳以上で、基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)
- ③上記に該当して地域デイサービスに通われていた方が要介護の認定を受けた場合でも、一定の条件のもとで、当該地域デイサービスに通い続けられることがあります。

●会場

地域の住民やNPO等が活動を行っている区内各所の会場(団地集会所や町会会館等)

●利用料

食事代等の実費負担があります。

●申込方法

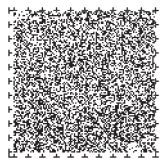
お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。

★皆さんも地域の活動の担い手となって、ご自身の健康を維持しませんか。

世田谷区では、地域デイサービスを運営する団体を募集しています。運営にあたっての特別な資格や経験は不要です。運営や活動の立ち上げにかかる経費を補助するほか、運営される方に向けた研修を実施することで、皆さんをサポートしています。

区では、皆さんが今までの知識や経験、趣味、特技などを活かして、地域や社会とつながりを持ちながら、生きがいや活力にあふれた生活を営むことができるよう支援していきます。

地域デイサービスにご興味のある方は、ぜひお問い合わせください。
介護予防・地域支援課 ☎03-5432-2953



住民・ボランティア
によるサービス

支えあいサービス

訪

あんしんすこやかセンターのケアマネジメントでサービスが必要であると判断された方が利用できます。

●内容

世田谷区社会福祉協議会、または、世田谷区シルバー人材センターに登録したボランティアが居宅を訪問し、掃除や洗濯物干しなど、ちょっとした家事の困りごとをお手伝いする生活支援サービスです。

●こんな方におすすめ

「かがむことができなくて、お風呂掃除ができない」「最近、重いものが持たなくなって布団が持ち上げられない」など、日頃の家事にちょっとした不便を感じられている方

●対象者

- ①要支援1・2の認定を受けている方
- ②65歳以上で、基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)

●お手伝いできる家事の内容

原則30分以内でできる簡単な家事(原則30分以内ですが、30分で難しい場合は、1時間に延長できます。)

- ①お風呂やトイレなどの簡単な掃除(大掃除は除きます)
- ②食品・日用品の買い物同行
- ③洗濯物干し ④洗濯物の取り込み ⑤洗濯物たたみ
- ⑥布団干し⑦布団取り込み(⑥⑦セットサービスでのみ利用できます)
- ⑧簡単な調理の補助や下ごしらえ
- ⑨ごみ出し(セットサービスでのみ利用できます)
- ⑩セットサービス(①～⑨の中から複数のサービスと組み合わせて提供します)



●利用料

1回30分100円(30分を超え、1時間以内で実施した場合は200円)

●申込方法

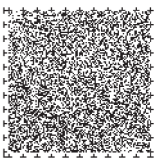
お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。

★あなたの手助けを必要としている方がいます。

支えあいサービスは、要支援者等の日常生活を支援するサービスです。
あなたも高齢者を支えるボランティアとして活動してみませんか？

支えあいサービスは、支援の担い手となるボランティアも募集しています。ボランティアとして活動を始めるにあたり資格や経験は不要で、安心して活動できるよう研修を実施しています。

ぜひお問い合わせください
世田谷区社会福祉協議会 ☎03-5429-1180
世田谷区シルバー人材センター(60歳以上の方) ☎03-3426-9211



あんしんすこやかセンターのケアマネジメントでサービスが必要であると判断された方が利用できます。

● 内容

運動、栄養、口腔、社会参加、認知症など、介護予防・フレイル予防全般についての講話と「世田谷いきいき体操」を行い、自分の健康を管理する力や生活動作に必要な筋力を向上する約3か月間の教室です。

講話の内容や体操、他の参加者との情報交換から、自分にあった介護予防・フレイル予防の方法を見つけ、教室修了後も継続して取り組むことを目指します。

● こんな方におすすめ

「長く歩けなくなり外出範囲が狭くなった」「洗濯や掃除などの家事がおっくうになってきた」と感じている方

● 教室風景



● 対象者

- ① 要支援1・2の認定を受けている方
- ② 65歳以上の方で、基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)

● 回数・定員等

1クール12回(約3か月) 1回90分程度 1教室10~15人程度
各地域で年間3クール実施しています。開始月は会場によって異なります。
【1クール】4~7月 【2クール】8~11月 【3クール】12~3月

● 会場

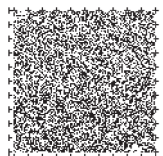
各地域2~4か所(区が委託した事業者が保有する施設)

● 利用料

1教室2,400円

● 申込方法

お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。



あんしんすこやかセンターのケアマネジメントでサービスが必要であると判断された方が利用できます。

● 内容

理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、看護師の専門職が居宅を訪問し、自立した生活が送れるよう、ご相談に合わせた必要なアドバイスを行います。

● こんな方におすすめ

「転びやすくなって、外出が不安」「自分に合った福祉用具が知りたい」「栄養のバランスが気になる」「健康面や生活習慣病等を相談したい」と感じている方



● 対象者

- ① 要支援1・2の認定を受けている方
- ② 65歳以上の方で、基本チェックリストの結果、一定の基準に該当した方(事業対象者)

● 回数等

1回1時間程度 最大4回まで
※2回目以降の利用については、訪問する専門職と相談して決定します。

● 訪問職種

理学療法士・作業療法士・言語聴覚士・管理栄養士・看護師など
(区が委託した事業者から派遣)

● 利用料

1回目、2回目は無料 3回目以降は1回400円

● 申込方法

お住まいの地区のあんしんすこやかセンターへご相談ください。



どんなことが相談できるか、一例です。

理学療法士

その方に合った運動方法や日常動作の注意点、住宅改修への助言

作業療法士

日常の生活動作が楽になる工夫等

言語聴覚士

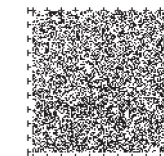
耳の聞こえ、飲み込みにくさや話しにくさについて

管理栄養士

食事内容の相談や調理の工夫

看護師

生活習慣病等の病気についてや健康管理等の相談



介護保険事業者によるサービス

- ◆ 要支援1・2または事業対象者の方が利用できるサービスです。
- ◆ あんしんすこやかセンター等が作成するケアプランに基づきサービスを利用します。なお、要支援の区分等により利用回数の上限があります。
- ◆ 世田谷区の指定を受けた事業者(サービス提供事業者)がサービスを提供します。
- ◆ 利用者ご自身でサービス提供事業者を選び、事業者と契約して、サービスを利用することとなります。あんしんすこやかセンター等に複数の事業者の紹介を求めることもできます。
- ◆ サービスにかかった費用の1割～3割の自己負担があります。

訪 …訪問型サービス 通 …通所型サービス

指定生活援助サービス 訪

ホームヘルパー等が居宅を訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物等の60分以内の生活援助を行います。

指定相当訪問型サービス 訪

ホームヘルパーが居宅を訪問し、掃除、洗濯、調理、買い物等の生活援助及び、入浴介助などの身体的介助を行います。

訪問型サービスの対象とならないもの(例)

- ・利用者以外(同居の家族等)のための家事
 - ・草むしり、花木の水やり
 - ・大掃除
 - ・犬の散歩などのペットの世話
 - ・話し相手
 - ・趣味等にかかる外出介助 など
- ※詳しくは、サービス提供事業者、あんしんすこやかセンター等にご相談ください。

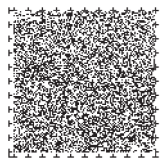
指定運動器機能向上サービス 通

通所介護施設で、運動器機能訓練を主とした活動を日帰り(3時間未満)で行います。

指定相当通所型サービス 通

通所介護施設で、機能訓練や日常生活上の支援などを日帰り(3時間以上)で行います。

費用は、サービスの利用状況等により変わります。
掲載している内容は、令和8年4月現在のものです。
今後、制度改正等により変更が発生する場合がありますのでご了承ください。



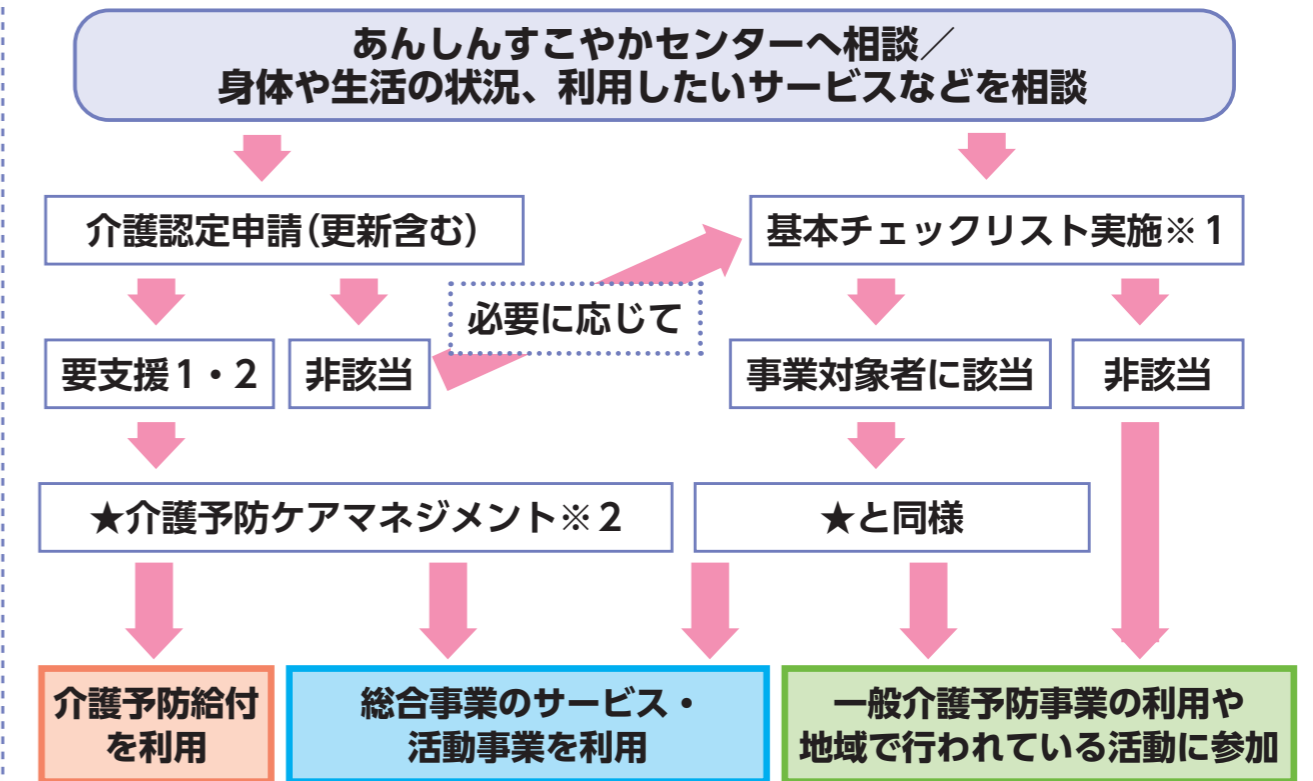
あんしんすこやかセンターにご相談ください



あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)は、世田谷区が28か所に設置している、高齢者のための相談窓口です。また、障害のある方や子育て中の方などのご相談もお受けしています。

専門の職員がお体の様子や日ごろの生活についてお伺いし、ご自身に合う介護予防事業等をご案内します。お住まいの地区により担当のあんしんすこやかセンターが決まっています。(裏表紙の一覧をご参照ください。)

ご相談の流れ



※1 基本チェックリストとは？(4ページ参照)

日常生活に必要な機能の低下や、状態を把握するための簡単な質問票です。運動や栄養状態、もの忘れに関するものなど25項目あり、「はい」「いいえ」で答えます。

※2 介護予防ケアマネジメントでは、あんしんすこやかセンターが、ご本人のお体や日ごろの生活の状況、どのように生活したいかのご希望を伺い、相談しながら、生活機能改善や向上に向けた介護予防ケアプラン(介護予防サービス計画)を作成し、必要なサービスや回数を決めていきます。

住み慣れた地域でいつまでもいきいきと

「介護予防・日常生活支援総合事業」は、一人ひとりの状態に合わせたサービスを利用することができます。

また、サービスを利用するだけでなく、地域でサービスを提供する役割を担うことも期待されています。世田谷区では健康や介護予防への関心を高め、健康・体力の維持増進を促すとともに、地域や社会とのつながりを持ちながら住み慣れた地域でいきいきと、こころ豊かに暮らしていくことができるよう支援します。

