

3

いつまでも元気に過ごすために

1

サービス・活動事業（総合事業）

要支援1・2の認定を受けた方と、事業対象者の方（基本チェックリストにより生活機能の低下がみられた方）に、運動・口腔機能、低栄養予防などの改善に向けた事業を実施しています（基本チェックリストは巻末を参照）。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034

各地域包括支援センター（連絡先は26ページ～29ページ）

通所型サービス

第1号通所介護

デイサービスセンターで、食事・入浴などのサービスや生活機能向上のための体操、筋力トレーニングなどが日帰りで受けられます。施設ごとに提供するサービスが異なります。

基本のサービスに加えて、下記のメニューを選択して利用できます。

- ・栄養改善 218円／月
- ・口腔機能向上（Ⅰ）164円／月 等（別に費用が加算されます。）

1か月あたりの自己負担額（1割負担の方※）のめやす

週1回程度利用	事業対象者 要支援1の方	1,960円
	要支援2の方	1,974円
週2回程度利用		3,947円

※一定以上の所得がある方は、自己負担割合が異なります。

※食費、日常生活費は別途自己負担になります。

※令和7年4月時点の情報のため、変更となる場合があります。

食・動クラブ【登録制】

高齢者通所サービスセンター等を会場に、運動と食事を共にするほか、仲間づくりにぴったりのプログラムです。一緒に食事をするを楽しみ、無理のない運動を続けることで、自分らしい生活をできるだけ長く送ることを目指します。

【利用期間】 担当ケアマネジャーとご相談ください。

【利用頻度】 週1回、2時間程度

【利用料金】 1回700円（利用料200円、昼食代500円）

【送迎サービス】 無料

※一部の会場でのみ送迎可能なため、送迎を希望の方は担当ケアマネジャーとご相談ください。



わくわく元気アップ教室【登録制】

ふれあい館等を会場に、週1回2時間の運動で体力アップを目指します。無理なく続けられる健康づくりを一緒に行いませんか？これ以上、体力を低下させたくない方にもおすすめです。

【利用期間】 担当ケアマネジャーにご相談ください。

【利用頻度】 週1回、2時間程度

【利用料金】 1回200円



いつまでもこの教室に通うことができるように体力アップを目指したいです。

元気回復サポート教室【登録制】

いままでできていたことができなくなった方におススメの教室です。4か月という短期間で元の生活に少しでも近づけるように、リハビリの専門職や管理栄養士・歯科衛生士・看護師が元気回復のサポートをします。

【利用期間】 4か月間

【利用回数】 16回

【利用頻度】 週1回、2時間程度

【利用料金】 16回で1,500円

※初回に支払います。途中で止めても返金はありません。

【送迎サービス】 無料

※希望の方は担当ケアマネジャーにご相談ください。

1か月に1回、歯科衛生士と「お口の健康について」、管理栄養士と「食生活の改善について」の相談ができます。



お口と食事の元気塾【どなたでも参加可能】

良く噛んで食事をする人ほど元気で長生きです。フレイル対策を口腔と食生活の面から同時に学べる健康教室で、歯科衛生士と管理栄養士が健康づくりをサポートします。誤えん性肺炎（※）の予防や「たんぱく質」と「エネルギー」になる食品、献立の工夫など、実習を交えてお伝えします。※誤えん性肺炎とは、細菌がだ液や飲食物と一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎です。



歯磨きの重要性や自分の口の状態もわかりました。

口や体の機能低下と食生活の関係や食事の栄養バランスを整える方法がわかりました。



3

いつまでも元気に過ごすために

健康長寿の料理術【どなたでも参加可能】

食べることは生きていくうえでとても大切なことです。高齢者世代は低栄養についても注意が必要です。日々の食事に活かせる、手軽で簡単なレシピや献立の工夫等をわかりやすく、楽しくお伝えします。



手間をかけずに栄養バランスを整える料理が参考になりました。

訪問型サービス

第1号訪問介護

ホームヘルパーが訪問し、調理や掃除などを利用者と一緒に行い、利用者が自分でできることが増えるよう支援します。

1か月あたりの自己負担額 (1割負担の方※)のめやす

週1回程度の利用	1,341円
週2回程度の利用	2,678円

※一定以上の所得がある方は、自己負担割合が異なります。

※令和7年4月時点の情報のため、変更となる場合があります。

おうちでリハビリ

理学療法士・作業療法士からアドバイスを受けて、ホームヘルパーと一緒に生活機能向上に取り組みます。

・利用期間 週1～2回 90日間

1回あたりの自己負担額

20分以上30分未満	200円
30分以上60分未満	250円
60分以上90分未満	300円

おうちで栄養診断

自宅で食事や栄養の専門家である管理栄養士から、一人ひとりの状況に合わせた食事摂取量や調理法などのアドバイスを受けて、食生活の改善に取り組みます。

・利用回数は全3回

初回利用料	2回目以降利用料
400円	各300円

最近食欲がなく、体重が減って心配していましたが、食べやすい食材や調理法を教えてもらい、体重が戻りました。

健康づくりのために利用できる事業です。仕事に趣味に「まだまだ」楽しみたい方向けの事業です。お気軽にご参加ください。

(問合せ) 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4034
健康推進課 保健相談担当 ☎3802-3111(内線432)
各地域包括支援センター (連絡先は26ページ～29ページ)

荒川ころばん体操(直接会場へ)

荒川ころばん体操は、平成14年に区民、荒川区と東京都立大学が共同開発した転倒予防体操です。足・腰・腹部の筋力アップやバランス感覚の向上、歩行能力の改善が図れます。また、会場での人とのふれあい、会話等の効果で、社会的フレイルの予防(孤立化や閉じこもり予防など)にもなります。会場では「荒川ころばん体操リーダー」が運営の中心となり、初めての方のお手伝いをしてくれますし、レクダンスを楽しんだり、健康情報を知ることでもあります。65歳以下の方も参加できます。



ころばん体操の特徴

- ①週2回の頻度で3か月続けると、効果が期待できる。
- ②椅子さえあればどこでもできる。
- ③音楽に合わせて楽しく続けられる。
- ④グループで運動できる。
- ⑤お金がかからない。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 ☎3802-3111(内線432)

荒川せらばん体操

ゴム製のセラバンドを使って行う筋力トレーニングです。椅子に座って、ゆったりした音楽に合わせて10分間、無理なく筋力アップができます。

荒川ころばん体操の会場で行なっていて、座ったままでもできる、“荒川せらばん体操ちえあばん”もあります。

セラバンドとは、ゴムのように伸縮性のあるバンドのことです。セラバンドの色によって、伸縮性の強度が異なり、体力に合ったものを使っただけです。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当
☎3802-3111(内線432)



ころばん体操実施会場

南 千 住

南千住ふれあい館	火曜日	10:00～11:30
汐入ふれあい館	金曜日	13:30～15:00
南千住駅前ふれあい館	水曜日	10:00～11:30
石浜ふれあい館	月曜日	10:00～11:30

荒 川

荒川さつき会館	金曜日	10:00～11:30
荒川山吹ふれあい館	火曜日	9:30～10:30
峡田ふれあい館	火曜日	10:00～11:30
	木曜日	13:30～15:00
生涯学習センター	水曜日	9:30～10:30

町 屋

町屋ふれあい館	水曜日	10:00～11:30
荒木田ふれあい館	月・土曜日	10:00～11:30

尾 久

男女平等推進センター アクト21	木曜日	10:00～11:30
尾久ふれあい館	月・水曜日	10:00～11:30
西尾久ふれあい館	月曜日	10:00～11:00
	水曜日	10:00～11:30
東尾久本町通りふれあい館	月・水曜日	10:00～11:30

日 暮 里

西日暮里ふれあい館	月曜日	13:30～15:00
東日暮里ふれあい館	月曜日	10:00～11:30
夕やけこやけふれあい館	火曜日	10:00～11:30
	木曜日	13:30～15:00
ひぐらしふれあい館	水曜日	10:15～12:00

荒川ころばん体操リーダー養成講座

ころばん会場で、会場運営や体操指導を行う「ころばん体操リーダー」を養成する講座です。一緒に体操を学び、地域で活動してみませんか？年齢は問いません。気軽にご連絡下さい。



リーダーは

- ・健康の知識を持って、みんなを元気にするために頑張っています！
- ・ご自身の健康維持にも役立っています。
- ・地域社会にとって、非常に大切な存在です。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 ☎3802-3111(内線432)



「あらみん体操」も入った「荒川ころばん体操・荒川せらばん体操」「ひざ痛予防体操」のCD、DVDを販売しています。ご希望の方は、区役所地下1階の情報提供コーナーへお問い合わせください。

(問合せ) 情報提供コーナー

☎3802-3111(内線3719)

3

いつまでも元気に過ごすために

5分でできる 荒川どこでもみんなでころばん体操(愛称:あらみん体操)

あらみん体操は、平成28年度に区民と、荒川区、東京都立大学が共同で開発した体操です。道具を使わず、5分間と短いので、自宅や町会活動の合間や、運動前後の準備体操・整理体操として、どこでも手軽にできるのが特徴です。「ストレッチ」「筋トレ」「バランス」「エアロビクス」の要素が入った15種類の動作で、全身を使った運動ができます。年齢は問いません。あらみん体操で、からだを動かす楽しさを、感じてみませんか？

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当

☎3802-3111(内線432)



あらみん体操ロゴ

印刷物頒布(無料)のご案内

- *「ロコモ・フレイル予防」と「あらみん体操」(右図参照)
- *荒川区健康づくり体操解説書(右図参照)

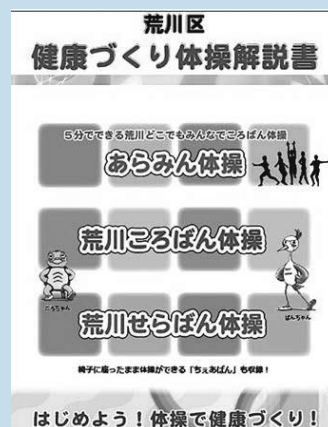
<配布場所>

健康推進課

(がん予防・健康づくりセンター2階)



あらみん体操16ポーズ図解



禁煙で、生き生き長生き！



健康寿命の延伸に最も効果が高いのは、禁煙です。

荒川区では、禁煙治療費の一部助成(上限10,000円)を行っています。

ぜひご利用ください。

(問合せ) 健康推進課 健康推進係 ☎3802-4245

どこでも健康教室・健康相談

保健所の保健師や栄養士、歯科衛生士などが、皆さんの身近な場所に伺い、健康づくりの話や相談をしています。内容については、ひと月前までにご相談ください。

(問合せ) 健康推進課 保健相談担当 ☎3802-3111(内線432)

フレイルをご存知ですか？

最近、新しく注意がよびかけられている『フレイル』。ご存知でしょうか？

フレイルとは、簡単に言うと「年齢に伴って、筋力や心身の活力が低下した状態」のことを表します。診断基準は①体重減少 ②倦怠感 ③活動性低下 ④筋力低下 ⑤身体機能低下(歩行速度の低下)の5つのうち3つ以上該当する場合「フレイル」と診断されます。フレイルは放置すると「要介護につながる段階」になると言われています。ちょうど、健康と病気の間のような段階です。また、孤立化・閉じこもり等の社会的フレイル、飲みこみにくさ、かみにくさ等の口腔フレイルもあることが知られています。

最近、体重の減少や倦怠感、気持ちの落ち込みなどを感じることはありませんか？フレイルを早期発見することで、長くこころもからだも健康に過ごすことができます。区の事業を利用して、フレイル予防に取り組んでみませんか？

口腔保健講演会

お口と全身の健康は大きく関わっており、お口の健康が運動や認知機能に影響を与えていることもわかっています。誤えん性肺炎（※）を予防し、噛む力を維持して健康で長生きをめざす講演会を行っています。

※誤えん性肺炎とは、細菌がだ液や飲食物と一緒に肺に流れ込んで起こる肺炎です。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4164



低栄養予防講演会

老化の速さは、食生活に大きく左右されます。

高齢期には、メタボ対策よりも低栄養予防が必要です。健康で、充実した日々を送るための食生活について講演会を行っています。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4164



疾病別栄養講座

認知症・骨折などのテーマに合わせて、疾病を予防するための食生活についてお伝えします。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4164

出張健康教室（口腔・栄養）

町会・高年者クラブ・サロンなど、10人程度集まれば、ご要望に応じて出張教室を実施します。

（問合せ） 高齢者福祉課 介護予防事業係 ☎3802-4164



いつまでも元気に過ごすために

3

特定健康診査・特定保健指導

40歳以上74歳以下の国民健康保険加入者を対象に、生活習慣病予防のための「特定健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。また、特定健康診査の結果により、必要に応じて「特定保健指導」（無料）を行っています。

※40歳以上74歳以下で、健康保険組合等の社会保険に加入している方やその扶養家族の健康診査は、加入している健康保険組合で行っています。

（問合せ） 保健予防課 成人健診係 ☎3806-0321

4

後期高齢者医療健康診査

後期高齢者医療制度加入者を対象に「後期高齢者医療健康診査」（無料）を区内指定医療機関で行っています。

（問合せ） 保健予防課 成人健診係 ☎3806-0321

5

健康診査・保健指導

40歳以上の生活保護受給者等を対象に「健康診査」(無料)を区内指定医療機関で行っています。健康診査受診者のうち74歳以下の方は、健康診査の結果により、必要に応じて「保健指導」(無料)を行っています。

(問合せ) 保健予防課 成人健診係 ☎3806-0321

6

骨粗しょう症検診

40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の女性を対象に区内指定医療機関で行っています。費用は500円です。

(問合せ) 保健予防課 成人健診係 ☎3806-0321

7

脳ドック受診費用の助成

自覚症状の出にくい脳出血・脳梗塞などの脳血管疾患の早期発見と予防のため、脳ドックの受診費用の一部を助成しています(マイナ保険証等を利用した脳検査は対象外です)。

3

対 象 者

- ①～③すべてを満たしている方
- ①40歳以上の荒川区国民健康保険又は荒川区で後期高齢者医療制度に加入している方
- ②住民税・保険料に滞納がない方
- ③前年度に荒川区の脳ドック受診費用助成を受けていない方

助 成 内 容

脳ドック受診費用の半額を助成(助成金額の上限2万円)

そ の 他

医療機関の指定はありません。医療機関・受診日・脳ドック代金(税込)の決定後、原則、受診する前に申請してください。

(問合せ) 国保年金課 管理係 ☎3802-4065

8

予防接種

高齢者の予防接種費用の全額または一部を助成します。

高齢者インフルエンザ予防接種

対 象 者

- ①当該年度の12月31日時点で65歳以上の方
- ②当該年度の12月31日時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がい(身体障害者手帳1級程度)をお持ちの方

実施期間

対象となる年度の10月1日から翌1月31日まで

※対象者①に該当する方は、65歳の誕生日以降に接種を受けてください。

※対象者②に該当する方は、60歳の誕生日以降に接種を受けてください。

費用負担

無料

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種を受けてください。

(問合せ) 健康推進課 予防接種係 ☎3802-3574

新型コロナ予防接種

対象者

①当該年度末(3月31日)時点で65歳以上の方

②当該年度末(3月31日)時点で60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫機能に重度の障がい(身体障害者手帳1級程度)をお持ちの方

実施期間

対象となる年度の10月1日から翌3月31日まで(予定)

※対象者①に該当する方は、65歳の誕生日以降に接種を受けてください。

※対象者②に該当する方は、60歳の誕生日以降に接種を受けてください。

費用負担

各年度ごとに自己負担額を設定(※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料)

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種を受けてください。

(問合せ) 健康推進課 予防接種係 ☎3802-3574

带状疱疹予防接種

対象者

①当該年度末(3月31日)時点で、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方

②当該年度末(3月31日)時点で、60歳以上65歳未満の方でヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がい(障害者手帳1級程度)の障がいがある方

※令和7年度に限り、50歳以上であれば、対象外の方でも以下と同額で接種を受けることができます。詳しくは、問い合わせ先までご連絡ください。

実施期間

対象となる年度末（3月31日）まで

費用負担

不活化ワクチン 11,000円／回

生ワクチン 4,000円

（※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料）

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種を受けてください。

（問合せ） 健康推進課 予防接種係 ☎3802-3574

高齢者肺炎球菌予防接種

対象者

- ①65歳の方
- ②60歳以上65歳未満の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能障がい、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがある方（身体障害者手帳1級程度）

実施期間

66歳の誕生日前日まで

費用負担

4,000円（※生活保護受給中の方及び中国残留邦人等支援給付世帯の方は無料）

接種方法

区が配付する接種予診票を23区内の協力医療機関に持参し、接種を受けてください。

（問合せ） 健康推進課 予防接種係 ☎3802-3574

