介護予防地域資源資料集

勝浦いろは帖

高齢者の方へのサービスです！！



勝浦カッピー

○「勝浦いろは帖」は、高齢者の皆様に地域でいつまでも、
いきいきと暮らして頂くための冊子です

掲載のご希望や内容に関するご質問がありましたら、

勝浦市役所　高齢者支援課　高齢者支援係

（電話：７３－６６１５・７３－６６１６）

までご連絡ください

～　目次　～

令和　8年　1月　1日現在

関係機関 2～7	・・・	○勝浦市役所　○シルバー人材センター ○社会福祉協議会　○移動市役所
相談窓口 8～10	・・・	○高齢者のための相談窓口　○難病に関する相談窓口 ○消費者生活に関する相談窓口　○犯罪･防犯に関する相談窓口 ○精神保健福祉に関する相談窓口　○女性のための相談窓口 ○男性のための相談窓口　○その他の相談窓口
権利擁護･終活 11～14	・・・	○成年後見制度　○悪質商法から高齢者を守るには ○終活について
生活 15～20	・・・	○配達可能店　○生協 ○送迎サービス/理美容室/介護タクシー/高齢者タクシー券 入浴施設/はり･きゅう･マッサージ施術業者
医療 21～24	・・・	○勝浦市内の医療機関･市外の医療機関リスト ○在宅医療　○お薬手帳
介護サービス 25～27	・・・	○訪問介護　○訪問看護　○訪問リハビリテーション ○訪問入浴　○通所リハビリテーション(デイケア) ○通所介護(デイサービス)　○短期入所(ショートステイ) ○介護老人保健施設　○特別養護老人ホーム ○認知症グループホーム　○居宅介護支援事業所(ケアマネジャー)
生きがい 28	・・・	○ボランティア連絡協議会登録団体　○サークル
フレイル予防 29～32	・・・	○運動機能向上　○閉じこもり予防　○栄養改善 ○フレイル自己チェック表(イレブンチェック)　○パタカラ体操
勝浦いきいき元気体操 33～34	・・・	○勝浦いきいき元気体操

関係機関

勝浦市役所

高齢者支援課　介護保険係（☎７３－６６１７）

介護保険の要介護認定に関する申請受付から認定までの業務や、介護保険の利用に関する助成事業や相談を行っています。

家族介護 慰労金支給事業	在宅で重度（要介護４・５）の介護が必要な高齢者が１年間介護保険サービス及び長期入院を利用しなかった場合等に介護している家族（市民税非課税世帯）に対し、慰労金（１０万円／年）を支給します。
介護保険利用者 負担額助成事業	介護保険で訪問介護・訪問入浴・訪問看護のサービスを利用している方（市民税非課税世帯）に対し、利用料の一部を助成します。

高齢者支援課　高齢者支援係　地域包括支援センター（☎７３－６６１５・６６１６）

どんなお困り事でも、まずはお気軽にご相談ください。

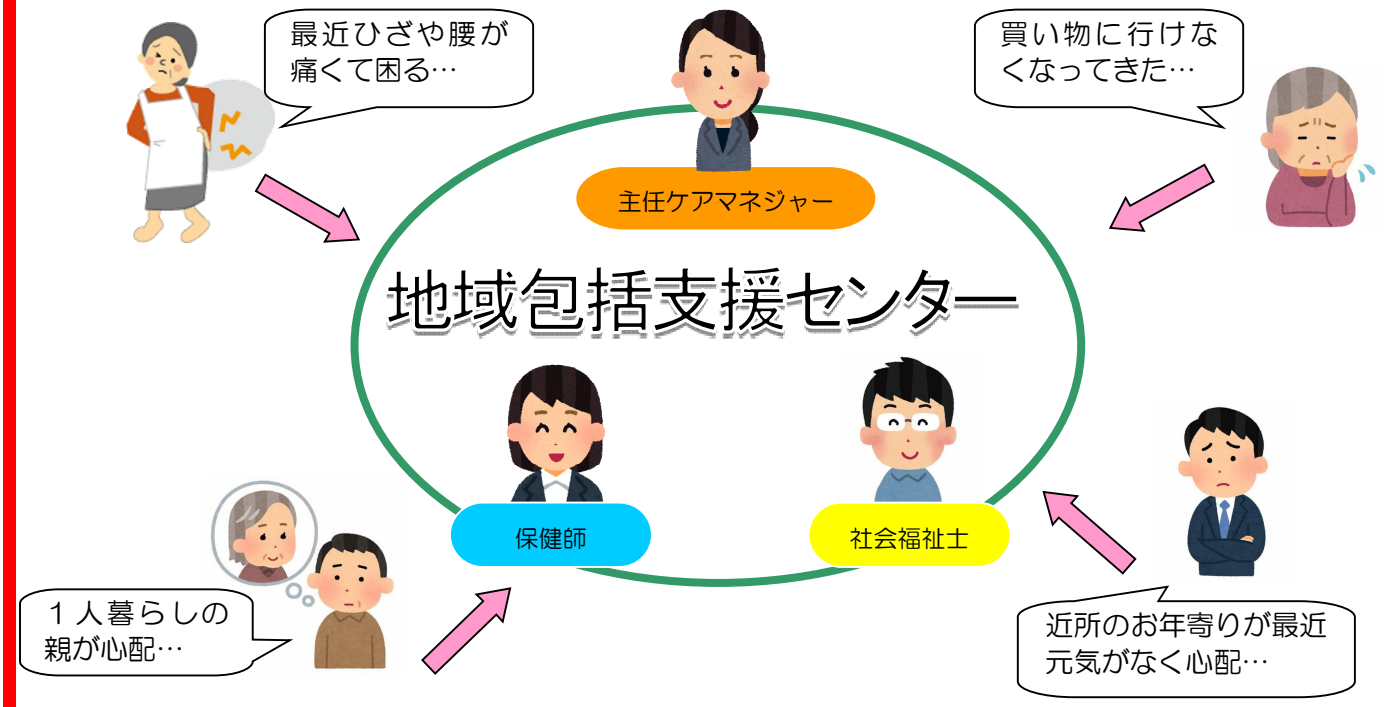
高齢者 配食サービス事業	６５歳以上のひとり暮らしまたは６５歳以上のみの世帯で、調理に支障がある方に対し（月曜日から金曜日）週３回まで昼食のお弁当を配達します。１食につき自己負担があります。（金額は選択した業者により異なりますので、お問い合わせください）
緊急通報システム サービス事業	６５歳以上のひとり暮らしまたは６５歳以上のみの世帯の方に対し緊急通報装置を貸し出し、『緊急』ボタンを押すことで、警備員が２４時間緊急時の対応や相談等を行います。 また、『緊急』ボタンに加え、室内にセンサーを取り付けることで、人の動きをセンサーが感知して安全を見守ります。 さらに、火災センサーも付いていますので、火災発生時には自動的に警備会社へ通報され警備員が駆けつけます。
認知症サポーター 養成講座	認知症の方やその家族を温かく見守る認知症サポーターを養成する講座で、受講料は無料です。 認知症の原因や症状・接し方・予防についてお話しします。
かつうら認知症 ほっと・らいん （認知症初期集中支援チーム）	介護・医療・福祉の専門職がチーム員となり、家族の訴え等により認知症が疑われる方や認知症の方とその家族に対して初期の支援を包括的・集中的に認知症専門医の協力を得て支援を行います。
介護マーク	周囲の人に介護中であると知ってもらうために、介護者に対して「介護マーク」を配布しています。

認知症 スクリーニング テスト （あたまの健康チェック）	後期健康診査時、７５歳以上の方を対象に認知症の早期発見・早期対応ができるように簡易テストを行います。 （所要時間は５分程度です） 後期健康診査時以外でも、ご希望があれば高齢者支援係で簡易テストを受けることができます。
みまもり ネットワーク	高齢の方が住みなれた地域で安心して暮らし続けられるよう、郵便、新聞、牛乳などの配達業者を中心にご協力いただき、在宅の高齢の方を、協力事業者と連携して見守りを行います。
勝浦いきいき 元気体操	65 歳以上の高齢者を対象に、グループ単位で週一回以上の開催を基本に体操を行います。 また、年１回程度体力測定を実施し、体操の効果を評価します。 （いろは帖「勝浦いきいき元気体操」編参照）
在宅介護福祉手当	65 歳以上の方で、要介護度４・５であって、認定調査票または主治医意見書の障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がＢ以上もしくは、認知症高齢者の日常生活自立度がⅢ以上の要介護者と生計を共にし、在宅において必要な介護をしている介護者に支給される手当です。（５，０００円/月）
重度要介護高齢者 理容サービス	65 歳以上の方で、要介護度４・５であって、認定調査票または主治医意見書の障害高齢者の日常生活自立度（寝たきり度）がＢ以上で、在宅において生活している方に対し年６回を限度として理容サービス券を交付します。
はり、きゅう、 マッサージ等 施術利用者助成事業	６５歳以上の方でマッサージ等を利用される方に対し、月１回を限度に１回８００円を助成する利用券を交付します。（いろは帖「生活」編参照）
入湯券助成事業	７０歳以上の方もしくは、身体障害者手帳をお持ちの方に年１０回を限度として市で指定する入浴施設（いろは帖「生活」編参照）の無料入湯券を交付します。
高齢者タクシー 利用料助成事業	市で指定した市内のタクシー事業者でタクシー券の利用ができます。助成は１枚あたり４００円を限度とし、１回の乗車につき枚数制限はありません（ただし交付枚数内に限ります）。 対象者①８０歳以上の方（世帯員の要件はありません）②自主的に運転免許を返納した７５歳以上の方で運転経歴証明書または申請による運転免許の取消通知書を有する方が対象となります。 総野地区（デマンドタクシー運行地区を除く）については、初回に交付された利用券を使い切った場合、その月に属する申請月の交付枚数を１回限り再度交付します。（申請は不要です）
敬老関係事業	満１００歳を迎えられる方に、記念品を贈ります。
千葉県生涯大学校	５５歳以上の方が、社会活動への参加を通して、生きがいに満ちた充実した生活が営めるよう、千葉県が生涯大学校を勝浦市と茂原市に設置しています。

地域包括支援センターへご相談ください

勝浦市地域包括支援センターは、勝浦市役所高齢者支援課高齢者支援係の中にあります。高齢者の方が困っていること、高齢者の方に関して困っていることについて相談を受け付けています。「どこに相談して良いのかわからない」という相談も受け付けています。

～例えばこんなとき、ご相談ください～



地域包括支援センターの職員が、電話やお宅に伺ってお話を聞きます。困りごとを解決するために、内容によって必要な機関におつなぎします。

例）緊急通報システム、配食サービス等の高齢者福祉サービス
訪問介護（ホームヘルパー）、デイサービス、住宅改修等を受けるための介護保険申請
成年後見制度の申立てに関する支援、法テラス等法的な機関の紹介等

相談連絡先
平日（8時45分～16時30分）☎０４７０－７３－６６１５・６６１６

介護保険サービスの利用

サービスを利用するには、要介護認定の申請が必要です。申請により、介護が必要な状態かどうか調査が行われます。また、同時に心身の状況について主治医に意見書を作成してもらいます。調査と主治医の意見書をもとに、介護認定審査会で審査し、どのくらい介護が必要かという要介護状態区分を判定します。認定されると、介護度に応じて、介護・介護予防サービスを受けることができます。

サービス利用を開始する際は、ケアマネジャーと相談のうえ利用してください。

市民課　健康管理係（☎７３－６６１４）

地域の保健事業として、健康診査・がん検診や健康維持のための各種健康教室等を行います。

健康診査 がん検診	病気を早期に発見し適切な治療を受けられるよう、健康診査をはじめ各種がん検診を実施しています。 ①健康診査 ●特定健康診査（４０～７４歳の勝浦市国民健康保険加入者対象）・成人一般健康診査等 ●７５歳以上の方の健康診査（千葉県後期高齢者医療広域連合からの委託により実施） ②がん検診 結核・肺がん検診、子宮頸がん検診、乳がん検診、胃がん検診、大腸がん検診、肝炎ウイルス検査、前立腺がん検診
健康教室等	身体的・精神的にいきいきとしていることも健康の条件です。 健康づくりに取り組んで頂けるよう様々な事業を行っています。 ４０歳以上の方を対象とした、健康づくりのための教室です。
予防接種の助成	①高齢者インフルエンザワクチン ②新型コロナワクチン ③帯状疱疹ワクチン ⑴水痘ワクチン（ビゲンなど） ⑵帯状疱疹ワクチン（シングリックスなど） ④高齢者肺炎球菌ワクチン 助成の対象年齢、方法、金額などは市民課　健康管理係へ問い合わせください

生涯学習課　生涯学習係（☎７３－６６６５）

高齢者学級や女性学級、その他ウォーキング等を通じて地域の交流や健康増進を図ります。

高齢者学級	「学ぶことにより生きがいのある充実した人生を求める」ことを目的に、６０歳以上の方を対象に年６回、軽スポーツや野外学習・講話等の様々な学習会を開催しています。（年間を通しての活動となります）
女性学級	「女性の生き方と地域の関わりを知り人生を豊かに生きるための学習をする」ことを目的に、年６回、運動や講話・見学等を開催しています。
歴史ウォーキング	市民が郷土の歴史や文化に触れること、また、健康づくりの一環としてウォーキングをしながら文化財や史跡を巡ります。
国宝・重文を訪ねて	国宝や重要文化財を見学することで、歴史・文化に関する教養を高め、生活の質の向上を図ります。
Wakü（わくわく）Wakü♪ カルチャースクール	茶道、生け花、料理、パン作り、フラメンコ、ウクレレなど、年間を通じて様々なカルチャースクールを開催しています。

消防防災課　消防防災係（☎７３－６６４０）

安全・安心な環境作り（消防・防災）を図ります。

防災情報 アプリ	市では、市民の皆様が安全で安心な生活を過ごせるために、防災情報など、防災行政無線で放送する内容をスマートフォン向けアプリを利用し音声配信しています。登録は無料ですので、是非ご利用下さい。

シルバー人材センター　（☎７０－１３１３）

シルバー人材センター	６０歳以上の会員登録された方が、経験を活かして植木の剪定、清掃などのサービスを提供します。

社会福祉協議会　（☎７３－６１０１）

生活福祉資金の貸付、高齢者や障害者の自立・生活支援の相談、老人福祉事業等を行っています。

老人クラブ	６０歳以上の方を対象に、スポーツや環境整備、カラオケ交流会等を通して生きがいを高めます。
お元気コール事業	７０歳以上のひとり暮らしの方の家を定期的に訪問したり、安否確認の電話をかけたりします。
紙おむつ支給事業	在宅で寝たきりの方に対し、年３回おむつ及び尿取りパッド、廃棄用ゴミ袋を配布します。
救急医療情報キット配布事業	６５歳以上のひとり暮らしの方に、かかりつけ医、持病や服薬内容など、緊急に必要な情報を保管しておく救急医療キットを配布し、迅速な救急活動に活かします。
日常生活自立支援事業	定期的な訪問により、福祉サービスを利用するお手伝いや日常的な金銭管理をお手伝いすることで、高齢者や障害者等の方々が住み慣れた地域で生活できるように支援します。
ボランティア講座開催	気軽に参加できて、楽しみながら学べる講座を開催し、ボランティアの輪を広げることを目指しています。
ゆうゆう広場	高齢者の閉じこもりを防ぐとともに、仲間作りの場を提供しています。
ほっとパーティー	市内の福祉施設の関係者・入居者・障害を持つ方をお招きして、お茶の会やイベントを行い、お互いの交流を深めています。
介護用品リサイクル事業	各種紙オムツ類を中心に、まだ使える物で使わなくなった介護用品を、必要としている方に使って頂く事業です。 譲りたい物・欲しい物の情報の橋渡しを行っています。 情報は「ふくしかつうら」をご覧いただくか、お問い合わせください。

移動市役所

市民課　市民係（☎７３－６６１２）

戸籍・住民票や助成券の申請・受取り、水道料金や税金の納付等が行えます。

戸籍・住民票等の申請・受取りの際は、本人確認書類：「マイナンバーカード」「運転免許証」などをお持ちください。

月	火	水	木	金
９：００～９：３０ 浜行川漁港 旧荷捌き所	９：００～９：３０ 浜行川漁港 旧荷捌き所	運休	９：００～１０：００ 元いすみ農協 勝浦支所（総野）	９：００～１０：００ 元いすみ農協 勝浦支所（総野）
９：４５～１０：１５ 興津集会所	９：４５～１０：１５ 興津集会所			
１０：３０～１１：３０ 興津区民会館	１０：３０～１１：３０ 興津区民会館		１０：３０～１１：３０ 図書館	１０：３０～１１：３０ 図書館
１３：３０～１４：００ 名木緑風苑	１３：３０～１４：００ 名木緑風苑		１３：３０～１４：３０ 勝浦裕和園	１３：３０～１４：３０ 勝浦裕和園
１４：１５～１５：１５ いすみ農協 勝浦地区購買店舗 （上野）	１４：１５～１５：１５ いすみ農協 勝浦地区購買店舗 （上野）			
１５：３０～１６：００ 鵜原青年館	１５：３０～１６：００ 鵜原青年館		１５：００～１６：００ 荒川ﾃﾆｽｺｰﾄ 駐車場	１５：００～１６：００ 荒川ﾃﾆｽｺｰﾄ 駐車場

高齢者みまもりネットワーク協力事業者一覧

No.	事業者名	事業分野	No.	事業者名	事業分野
1	勝浦郵便局	郵便	10	(株)東急リゾートサービス 東急リゾートタウン勝浦	別荘管理
2	ASA 勝浦	新聞	11	生活協同組合 コープみらい	配送
3	(有)読売井腰	新聞	12	綜合警備保障(株)成田支社	警備
4	産経新聞 勝浦センター	新聞	13	千葉県ヤクルト販売(株) 房総支社	ヤクルト
5	産経新聞 興津専売所	新聞	14	(株)セブンーイレブン・ジャパン	コンビニ宅配
6	森永牛乳 勝浦販売店	牛乳	15	東京電力(株) 木更津支社	電気
7	(有)木村商店	牛乳	16	生活協同組合パルシステム千葉	配達
8	雪印牛乳鶴屋	牛乳	17	ヤマト運輸（株）	運輸
9	明治牛乳 植野販売所	牛乳	18	佐川急便（株）	運輸

高齢者のための相談窓口

・夷隅広域健康相談ダイヤル　（☎０１２０－１４３－２５１）
健康・医療・介護・育児やメンタルヘルスの相談、医療機関情報などのサービスが受けられます。　２４時間／年中無休／電話代無料です。

・千葉県　高齢者福祉課　（☎０４３－２２１－３０２０）
高齢者の虐待・施設・介護などに関する相談窓口です。
（月曜～金曜／９時～１７時）

・千葉補聴器センター　（☎０４３－２２５－４１３３）
補聴器に関する相談窓口です。（月曜～土曜／９時～17 時３０分）

・高齢者・障がい者のための無料電話法律相談/千葉県弁護士会
（☎０４３－２２７－１８００）
対象：６５歳以上の高齢者の方、障がいをお持ちの方、高齢者の方または障がいをお持ちの方を支援する立場の方
方法：担当弁護士が、直接ご相談を伺います。但し、ご相談内容は、法律問題に限ります。
なお、同一内容のご相談は年１回限りとさせていただきます。
時間：ご相談時間は１人２０分程度
相談料無料（ただし、電話通話料はご負担いただきます）
（毎週月曜１０時～１２時、毎週水曜 13 時～15 時<年末年始・祝祭日除く>）

難病に関する相談窓口

・夷隅健康福祉センター（夷隅保健所）　（☎７３－０１４５）
難病・特定疾患の相談窓口です。　（月曜～金曜／９時～１７時）

・夷隅長生地域難病相談・支援センター/公立長生病院
（☎０４７５－３４－２１２１）
難病に関する相談窓口です。　（月曜～金曜／９時～１６時）

・安房地域難病相談・支援センター／亀田総合病院
（☎０４－７０９９－１２６１）
難病・特定疾患の相談窓口です。　（月曜～土曜／９時～16時）

消費者生活に関する相談窓口

・千葉県消費者センター　（☎０４７－４３４－０９９９）
契約に関するトラブル・消費者金融・多重債務などについての相談窓口です。
（月曜～金曜／９時～１６時３０分、土曜／９時～１６時）

犯罪・防犯に関する相談窓口

- 勝浦警察署　（☎０４７０－７３－０１１０）
  犯罪被害に関するご相談を受け付けております。（毎日・２４時間対応可能）
- 電話 de 詐欺相談専用ダイヤル　（☎０１２０－４９４－５０６）
  （月曜～金曜〈祝日・年末年始を除く〉／８時３０分～１７時１５分）
- 千葉県警察本部　相談サポートコーナー（☎０４３－２２７－９１１０）
  （月曜～金曜〈祝日・振替休日を除く〉／８時３０分～１７時１５分）

精神保健福祉に関する相談窓口

- 夷隅健康福祉センター（夷隅保健所）　（☎７３－０１４５）
  精神保健福祉（心の健康相談）に関する相談窓口です。
  (電話：月曜～金曜／９時～１７時)
  (来所：第３木曜日／13 時 30 分～15 時※予約制)
- レインボー
  （いすみ地域活動支援センター）　（☎０４７０-８２-２２２０）
  精神保健福祉（精神科医療（社会参加）・認知症など）の相談窓口です。
  (月曜～金曜/９時～１７時※面接希望時は事前にお問い合わせください)
  (土・日・祝・夏季【８／１３～８／１５】年末年始【12／29～1／3】を除く毎日)
- こころの電話相談　（☎０４３－３０７－３３６０）
  精神保健福祉（精神障害・アルコール依存・心の健康など）の相談窓口です。
  (月曜～金曜／　９時～１８時３０分　年末年始は除く。）　※面接相談は予約制

女性のための相談窓口

- 夷隅健康福祉センター（夷隅保健所）　（☎７３－０８０１）
  ＜DV相談＞
  （電話: 月曜日から金曜日／９時～１７時）　（来所：毎週木曜日／原則予約制）
- 千葉県男女共同参画センター　（☎０４－７１４０－８６０５）
  女性のための総合相談窓口（法律相談・心の相談含む）です。
  電話相談の他、面接・カウンセリングも行っています、まずはお電話ください。
  （火曜～日曜／９時３０分～１６時　月曜と祝日、年末年始は休み）
- 千葉県女性サポートセンター　（☎０４３－２０６－８００２）
  ＤＶについての相談窓口です。（毎日／２４時間）

男性のための相談窓口

・千葉県男女共同参画センター　（☎０４３－３０８－３４２１）
（電話相談：火曜・水曜／１６時～２０時）
（　　土曜/１２時３０分～１６時３０分　月曜と祝日、年末年始は休み）

その他の相談窓口

・中核地域生活支援センター夷隅ひなた（☎０４７０-６０-９１２３）
夷隅郡内に住む子ども・障害のある方・高齢者など全ての人を対象とした、生活に関わる広域的な総合相談窓口です。２４時間３６５日営業。夜間は転送電話にて対応。

・千葉ヘルス財団　（☎０４３－２２３－２６６３）
在宅で人工呼吸器を使用している難病の方に、吸引器や吸入器等の購入経費の補助制度の設置や意思伝達装置の貸出（ALS 協会委託）を行っています。

・法テラスサポートダイヤル　（☎０５７０－０７８（おなや）－３７４（みなし））
法的トラブルに巻き込まれてお困りの時に、内容に応じて、法制度や相談機関・団体などを紹介します。（月曜～金曜／９時～２１時、土曜／９時～１７時）

《市民法律相談》総務課　総務係　弁護士による無料の法律相談窓口です。
（月２回/１３時～１６時/予約制・先着順５名まで）　（☎７３－６６４６）
実施日は「広報かつうら」でお知らせします。

《合同相談》勝浦市社会福祉協議会　（☎７３－６１０１）
行政・人権・心配事に関する相談窓口です。（月２回/１３時 30 分～１５時 30 分）
予約制。実施日は「広報かつうら」の相談ページをご覧ください。

《税務相談》税務課　資産税係（☎７３－６６２４）固定資産税
課税係　（☎７３－６６２３）
住民税、軽自動車税、諸税、国民健康保険税、介護保険料、後期高齢者医療保険料
収納係　（☎７３－６６２２）市税等の納税相談
市税等全般の相談窓口です。（月曜～金曜/８時 45 分～１６時 30 分）

《年金相談》市民課　国保年金係　（☎７３－６６１１）
国民年金に関する相談窓口です。（月曜～金曜/８時 45 分～16 時 30 分）

《交通事故巡回相談》消防防災課　消防防災係　（☎７３－６６４０）
交通事故（損害賠償など）に関する相談窓口です。（奇数月・最終火曜/１０時～１５時）

権　利　擁　護

成年後見制度

認知症、知的障害、精神障害などの理由で判断能力の不十分な方々の財産や生活、権利を守る制度です。

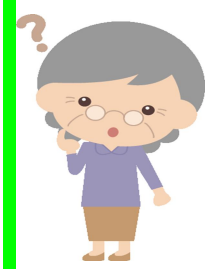
法定後見制度

類型	該当になる方	後見人が行う支援内容
後見	精神上の障害（認知症・知的障害・精神障害など）により、判断能力が欠けているのが通常の状態にある方	本人に代わって契約を結ぶことができます。 また、本人が一方的に不利益な内容で契約してしまった場合にも、契約を取り消すことができます。
保佐	精神上の障害（認知症・知的障害・精神障害など）により、判断能力が著しく不十分な方	借金や相続、増改築など重要な行為について同意したり、本人が保佐人の同意を得ないで行ったこれらの行為を取り消すことができます。 また、家庭裁判所が認めた事項について、本人に代わって契約を結ぶことができます。
補助	軽度の精神上の障害（認知症・知的障害・精神障害など）により、判断能力の不十分な方	家庭裁判所が認めた事項について、本人に代わって契約を結んだり、取り消すことができます。

任意後見制度

本人が十分な判断能力があるうちに、将来、判断の能力が不十分な状態になった場合に備えて、あらかじめ自ら選んだ代理人を決めておく制度です。
本人の判断能力が不十分になってしまったときに、あらかじめ任意後見人として定めていた人が、財産管理や契約などを本人に代わって行います。

「制度を利用するにはどうすれば良いのか」



本人、配偶者、四親等内の親族、任意後見受任者などが、家庭裁判所に申し立てる必要があります。また申し立てる親族がいない場合には、市長が家庭裁判所へ申し立てを行います。

詳しくは、最寄りの家庭裁判所または、勝浦市地域包括支援センターへご相談ください。

悪質商法から高齢者を守るには

① 悪質な訪問販売

「無料で耐震診断をします」などと言って、家に上がり込み「このままでは危険、すぐに工事が必要です」と契約を迫ってくるケースや、「必要ありません」と断っても帰らないケースなどがあります。

〈対策〉

○予定にない訪問者は家に上げない。

○ことわっても帰らずしつこく勧誘するのは違法。警察に通報する。



② 悪質な電話勧誘販売

一方的に電話をかけてきて「○○は好きですか？」と聞き、「好きですが・・・」と答えただけで送りつけてくるケースや、「注文の商品を送ります」と電話があり、注文していないと言っても「キャンセルはできない、訴えますよ」と脅されるケースなどがあります。

〈対策〉

○知らない人からの電話は不用意に応対しない。「おかしいな」と思ったら、「必要ありません」ときっぱり断る。

○セールスの電話が多い場合、家にいるときも留守番電話の設定にしておき、知っている相手の時だけ電話に出るようにする。

③ 振り込め詐欺

家族や親族、警察官や弁護士などのふりをして電話をかけてきて、様々な理由でお金を請求してきますが、最近では事前に「携帯電話の番号に変わった」と連絡してきたり、「家までお金を取りに行く」と振り込み以外の方法を指示するケースも増えています。

〈対策〉

○電話で「お金を振り込んで」「お金を渡して」などの話が出たら、すぐ詐欺を疑う。

○「自分にも電話がかかってくるかもしれない」と考え、日々用心する。

④ 催眠商法

「来場するだけで景品プレゼント」などの文句で狭い会場に大人数を集め、プレゼントや格安の商品販売で人を興奮させたところで、高価な健康器具や食品などを売りつけます。

〈対策〉

○「無料」や「プレゼント」は、下心がある証拠。そうした客寄せにつられない。

○閉め切った空間や自由に出入りできそうにない場所には近づかない。

「もし被害にあってしまったら」



いったん契約してしまっても、法律で定められた期間内であれば無条件で契約を解除できる「クーリング・オフ」制度や、不適切な勧誘行為があった場合に契約を取り消すことができる法律があります。

できるだけ早く消費生活センターなどに相談しましょう。

消費者ホットライン	☎１８８（イヤヤ！）
千葉県消費者センター	☎０４７－４３４－０９９９
千葉県くらし安全推進課	
・貸金業	☎０４３－２２３－２２６２
・消費者行政	☎０４３－２２３－２２９６

終活について

終活

終活とは、「人生の終わりに向けた活動」の略であり、ご自身の人生の最後に向けて、前向きな気持ちで準備を行う活動のことです。不幸は、いつどのような形で訪れるのか誰にもわかりません。いつから実施すべきか、何をするべきかなど明確に決められているわけではありませんが、自分自身の気持ちの整理はもちろんのこと、遺された家族の負担を減らすことにもなります。

終活を始めるタイミング

終活を始めるタイミングは人それぞれです。何となく「終活」や「エンディングノート」に興味を持った時が始めるタイミングです。退職や還暦など人生の大きな節目や、必要に迫られて終活を始める方もいます。どんな状況でも、終活は体力はもちろん、気力や判断力が充実した状況で始めることが理想的です。じっくり情報収集をし、考えながら準備をしていきましょう。

終 活 の 内 容

①人生設計(ライフプラン)を作成

これまでの人生を振り返り、「やり残したことや、叶わなかった夢」など、もう一度書き出して、自分らしい人生を送るための設計図をつくってみましょう。今後の人生設計は専門的な知識がなくとも、ご自身の生活を見直し整理をすることができます。また、身の周りのことをわかりやすくまとめておくことで、先々においての不安も少なくなると思います。

②生前整理(断捨離)

生前整理とは、所有している物品などの必要性を考えた上で処分や保管を決定し、実行することを言います。自宅に眠っている不要な所有物の処分や、重要度の高いものに関しては、あらかじめ相続人に対して伝えておくなどしましょう。生前整理は、自分が後世に残したいと考える重要な品物を把握しやすくなり、周りに対してもその重要生を認識させることができます。



③デジタル終活

スマートフォンやパソコン、デジタルカメラなどの機器に入っている大切なデータや写真などをあらかじめ整理をし、処理の仕方などを考え準備をしておくことをデジタル終活と言います。

個人情報流出を防ぐためにも、ネットショッピングなどで登録したクレジットカード情報や住所などは状況に応じて削除するか、家族の情報へ更新したりなどの対処も大切です。また、有料アプリや定期購入している商品などは、解約しない限り毎月引き落としが続いてしまいます。

さらに、ネット銀行や証券取引などの投資をおこなっている場合などは、口座番号やパスワードがわからないと、財産相続ができなくなったりします。家族と情報共有をして、金銭トラブルにならないようにしましょう。

④事前指示書

事前指示書は、病気や事故で判断能力を失う等により、自分自身が「受けたい」あるいは「受けたくない」延命のための医療(治療や処置)等について意思表示ができなくなった場合に備え、あらかじめ書面で自分の意思を示しておくものです。事前指示書には様々な物があり、一部の例として「私のリビングウィル(日本臨床内科医会)」などがあります。

⑤エンディングノート

エンディングノートとは終活ノートとも呼ばれています。自分自身に関する情報をまとめておいたり、意思表示を行ったりするために用意しておくものです。

具体的には自分の生年月日から家族などの基本情報、財産や資産、いざというときに連絡して欲しい相手、ペットのこと、医療や介護、お葬式に関してなど書き記すことになります。

注意しなければならないのは、エンディングノートは遺言書ではないため法的効力はありません。あくまで本人の望みや依頼などを示すものであり、強制力はありません。強制力をもたせるためには、弁護士や司法書士などの専門家に依頼するか、公正役場などで遺言書を作成する必要があります。

※ここに掲載されている終活の内容は一部であり、全てを実施する必要はありません。
終活は自分らしい最後の迎え方について考えるきっかけとなるものなので、ご自身にとって大切だな、やってみたいなと思うことを実施してみてください。

生　活

配達可能店

お店独自で配達サービスを行っている商店の一覧です。地区を超えての配達が可能な商店もありますので、詳細については各商店にお問い合わせください。

【勝浦地区】

滝口商店 （酒店）	墨名８１５－１ ７３－０３７１	基本的には３０００円以上お買上げの方

メガネのイシイ 勝浦補聴器 センター	勝浦７１ ７３－５３３６	眼鏡・補聴器関連商品をお届けしています。 相談に応じて配達します。

保崎電業	勝浦１５９ ７３－０３６２	相談に応じて、電球・電池１個からでもお伺いします。
ミズノ電機	沢倉７８－３４ ７３－０９５９	相談に応じて、電球・電池１個からでもお伺いします。

伊勢仁商店	浜勝浦３２１ ７３－０２２０	米（5kg から）・灯油（１８ℓから） 配達します。
田畑商店	墨名７７９－１ ７３－０３９５	灯油を配達します。 15 時以降の注文の場合は、翌日になります。 配達可能地域はご相談下さい。
大興石油	串浜１２４４－１ ７３－２２３８	灯油を配達します。 配達可能地域はご相談下さい。

【興津地区】

御門	興津２６５６ ７６－０００８	どなたでも、料金の制限はありません。 （日曜日は休みです）
小結 （弁当・寿司）	興津２６１９－１ ７６－３９８７	忙しい時以外はいつでも配達可能です。
デイリーヤマザキ 勝浦興津店	興津２６５５－２ ７６－０３４０	興津付近で配達可能です。

【総野地区】

和泉屋商店	松野５４１ ７７－０１０９	総野地区、配達可能です。 時間に余裕を持って注文してください。

【上野地区】

小松屋商店 明治牛乳植野販売所	名木１７３ ７６－０４５２	乳飲料の定期的な配達が可能です。 （可能配達地区は上野地区）

吉野洋品店	植野６５８ ７６－０２０６	洋品・寝具・クリーニング 上野地区は配達可能です。





生協

ちばコープ (コープデリ安房センター)	鴨川市滑谷１８８	０１２０－６０－８２１５ 月～金曜日９：００～２０：００ 土曜日　９：００～１７：００
パルシステム 生活協同組合連合会 パルシステム受付センター		０１２０－５３－４４００ 月～金曜日９：００～２０：００ 祝日　９：００～１８：００

【その他】

配達弁当	ワタミ株式会社	０１２０－３２１－５１０	平日週１日から注文可能。 （9:00～18:00） 配達可能地域についてはお問い合わせ下さい。

移動販売	原青果店	部原６５ ７３－１０９８	軽トラでの移動販売となり、曜日によって配達コースが異なります。 配達範囲はご相談ください。商品以外にも必要な物があれば、事前に連絡頂ければ購入・配達できます。
	ちどり荘 （民宿）	串浜７４１ ７３－１４８０	週４回、地区ごとに移動販売を行っています。主に野菜や調味料、お菓子等を揃えていますが、商品以外にも必要な物があれば、事前に連絡頂ければ購入・配達できます。
	ヤックス	①070-1542-0089 ②0470-62-6601 (ヤックスドラック勝浦部原店)	毎週火曜日にミレーニア勝浦、名木緑風苑、赤羽根集会所、松野青年館、やすらぎの郷、勝浦裕和園、市野川集会所へ移動販売を行っています。 最新の運行状況については左記にお問い合わせください。

買物代行	あきちゃん	０９０－２２８０－０８７９	１回１８００円から スーパーのカゴ一杯くらいまで対応可能です。

送迎サービス

＜理美容室＞

独自で送迎サービスを行っている美容室・理容室

※お店独自のサービスですので、送迎範囲等は各店で異なります。
詳細については、各店にお問い合わせください。

＜独自で送迎サービスを行っている美容室＞

アイアイ美容室	墨名７９０	７３－０２９４
池田美容室	墨名８０１	７３－０７９７
ビューティーサロンタカハシ	宿戸４８１	７７－１０８８

＜独自で送迎サービスを行っている理容室＞

ヘアサロンナガシマ	勝浦６３－１	７３－０６１４
カットハウスウッドベル	松部１０９６	７３－３９４７
中村理容店	松部１５６８－１	７３－３９２８
カットサロンキミヅカ	佐野４１６－１	７７－０３６８
T.KODAMA理容室	鵜原８３６	７６－０３５８
理容ヘバラ	部原１１１３－２	７３－７５３３
タキグチ理容店	興津２４９５－３	090-7188-6229
	車いすのまま、カットできます。　※要予約	

ハートフル美容師

ハートフル美容師とは、高齢者の「キレイ心」をサポートする美容師です。
高齢者にいつでも安心して、美容室を利用してもらい、オシャレな気持ちをいつまでも持っていて欲しい、そのために研修（高齢者疑似体験・高齢者オシャレ術・訪問美容対応）を受けた美容師のいる美容室です。

アイアイ美容室	墨名７９０	７３－０２９４

＜介護タクシー＞



介護の資格を持った運転手が、通院や外出の介助をします。
車いすに乗ったままの乗り降りも可能です。
介護保険のサービスではありませんので、どなたでもご利用になれます。
料金は通常のタクシーと同程度です。　タクシー券が利用できます。

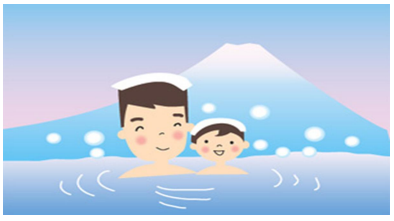
介護タクシーなの花	鵜原１６５２－３	７０－５０５５
介護タクシーまんちゃん	植野２９９－１６	０９０－３２４０－８９６１
介護タクシー　和み	興津２５４２	０９０－１６４３－０７５３

＜高齢者タクシー利用券＞

助成は１枚あたり４００円を限度とし、１回の乗車につき枚数制限はありません。
①８０歳以上の方（世帯員の要件はありません）
②自主的に運転免許を返納した７５歳以上の方で運転経歴証明書または申請による運転免許の取消通知書を有する方
総野地区（デマンドタクシー運行地区を除く）については、初回に交付された利用券を使い切った場合、その月に属する申請月の交付枚数を１回限り再度交付します。（申請は不要です）

エミタスタクシー南総（株）	墨名２６２	７３－１１０１
介護タクシーなの花	鵜原１６５２－３	７０－５０５５
介護タクシーまんちゃん	植野２９９－１６	０９０－３２４０－８９６１
介護タクシー　和み	興津２５４２	０９０－１６４３－０７５３
デマンドタクシー	※必ず予約して下さい	０４７０－７３－２０４０

＜入浴施設＞



入湯券利用施設　入湯券が利用できます。

入湯券とは、７０歳以上の方に、申請に基づき年１０回を限度として交付する無料で入湯できる券です。

三日月シーパークホテル勝浦内 アクアパレス	墨名８２０	７３－１１１１
勝浦つるんつるん温泉	松野１１４３	７７－０３１１
かつうら海中公園滞在型観光施設 「ｅｄｅｎ（エデン）」内スパ施設	吉尾２３４	６４－６３７７

はり・きゅう・マッサージ施術業者

はり・きゅう・マッサージ等施術利用可能施術院

はり・きゅう・マッサージ等施術利用券とは、６５歳以上の方に、申請に基づき月１回を限度として交付する利用助成券（１枚につき８００円）です。医療保険適用時は利用できません。

出前整体ふらっと	勝浦１０３－３	090-6122-8154
勝浦鍼灸院	墨名８０１－２４	７３－８９５５
白龍道安井鍼灸院	沢倉６３９	７３－８０８６
とよせやハラダ薬局　出張専門	勝浦３４	７３－００３７
礒野治療院	大楠１１６１－２	７７－１１２５
まき鍼灸整骨院	新官１４３５番地１２	７５－９０３６

〈市外〉

観音堂鍼灸院	鴨川市広場１００５	04-7093-1366
鴨川はり灸院	鴨川市横渚３９６	04-7093-4512
福川　拓司　出張専門	君津市泉３９９－２１	080-4733-2900





勝浦市内の医療機関・歯科・整骨接骨院リスト

医療機関

医療機関名	住所	電話	診療科目
越後貫医院	墨名672	73－3137	内
勝浦眼科医院	墨名815－44	73－0270	眼
南洲会勝浦クリニック	墨名485－252	70－1211	整・内・リハビリ・リウマチ
川上医院	興津147	76－0301	外・内・胃腸
国保勝浦診療所	松野448－1	77－0331	外・内
塩田病院 （救急指定病院）	出水1221	73－1221	外・内・整・循・泌・皮膚・耳鼻・眼・小児・脳神経内・脳外・他
長島医院	興津881－5	76－0052	内・小児

休診日・診療時間については直接病院にお問い合わせください。



歯科医院

医療機関名	住所	電話	診療科目
磯野歯科医院	墨名565－59	73－5323	矯正歯科あり
鈴木歯科医院	興津2676	76－1081	
高梨歯科医院	墨名781－7	73－1051	矯正歯科あり
なかやち歯科医院	墨名704－2	73－3781	矯正歯科あり
福永歯科医院	墨名801	73－0350	矯正歯科あり

休診日については直接歯科医院にお問い合わせください。診療は予約制です。

整骨院・接骨院

機関名	住所	電話	休診日
菅原整骨院	墨名601－16	73－5039	日・祝日
時間	8時00分～12時00分／14時30分～19時00分		
ことぶき接骨院	出水1259－1	62－6725	土(午後)・日
時間	9時00分～12時00分／15時00分～20時00分		

勝浦市外の医療機関リスト

〇休診日・診療時間については直接病院にお問い合わせください。
〇いすみ市・大多喜町・鴨川市につきましては、全ての医療機関を掲載しておりません。
〇掲載内容については、随時変更もありえますので、詳しくは各病院へお問い合わせください。

医療機関名	住所	電話	診療科目
いすみ医療センター（救急指定病院）	いすみ市刈谷1177	86－2311 【休診日】土・日・祝 （土8:30～10:30は救急患者のみ受付）	内・外・小児・循・整・耳鼻・眼・皮膚・泌・神経内・乳腺・婦人
大多喜病院	大多喜町上原786	82－2714 受付時間　月～金 （9:00～16:30） 【休診日】 月～土（午後）・日・祝	内・精神・神経・耳鼻・リハビリ
青葉クリニック	御宿町須賀475－1	68－7766 【休診日】 土（午後）・日・祝	内
御宿田口整形外科クリニック	御宿町新町293－1	68-3535 【休診日】水・日・祝	整・内
ラビドールクリニック	御宿町御宿台132	68－8222 【休診日】土・日・祝	内
岬病院	いすみ市岬町桑田2531	87－7811 【休診日】 土（午後）・日・祝	内・リハビリ・消化器内科（木のみ）
亀田総合病院（救急指定病院）	鴨川市東町929	04－7099－2211 ※医療総合相談室 受付時間 9:00～17:00	入院治療施設
亀田クリニック	鴨川市東町1344	04－7099－1111 ※受診予約 受付時間 8:00～17:00	一般外来 ※診療科目についてはお問合せをお願いします
東条病院	鴨川市広場1615	04－7092－1207 【休診日】 土（午後）・日・祝	内・外・整・消・循・神経内・泌・リハビリ・放射線・皮膚・精神

在宅医療について

病院に通うのが身体的な負担になっていたり、本人が在宅での療養を希望している場合に受けるのが在宅医療です。

在宅医療はかかりつけ医を中心として、さまざまな専門機関が連携し、きめの細かいサービスを行います。利用したい場合には、担当のケアマネジャー、包括支援センターにご相談ください。

こんなサービスを受けられます

●医師や看護師が定期的に自宅を訪問して、診察をします。

●歯科医師や歯科衛生士が歯周病の治療や口腔ケアを行います。

●薬剤師が医薬品を届けたり、服薬指導を行います。

おくすり手帳を活用しましょう

「おくすり手帳」とは？

おくすり手帳は、処方された薬の名前や飲む量、回数、日数などを記録し、携帯するための手帳です。

「おくすり手帳」の良い点

本人が飲んでいる薬や、過去に処方された薬の内容を把握するのに役立ちます。医療機関の医師・薬剤師の情報の共有・連携が図られ、重複投与の防止やアレルギーへの注意喚起などにつながります。また、薬の服用歴がわかることで、災害などの非常時など、医療機関による処置が円滑に行いやすくなります。

おくすり手帳は
1人一冊
内服薬の記載漏れなどを防ぎ、
より正確な記録となります。

医療機関・薬局へ行くときは
忘れずに
基本情報がすぐに伝わり的確な
治療の助けとなります。

アレルギーや副作用歴は
必ず記録を
副作用のリスクを未然に
防ぐことができます。

市販薬やｻﾌﾟﾘﾒﾝﾄを
買うときも
薬剤師が適切なアドバイスを
する参考になります。

介護サービス

訪問介護

ホームヘルパーが訪問し、おむつ交換・入浴等の身体介助や、料理・掃除等の生活（家事）介助を行います。

亀田ホームケアサービス勝浦	墨名６５１－１	７０－１２１４
ニチイケアセンター勝浦	出水１２１２－１	７０－１９３０
ヤックスヘルパーステーション勝浦	部原１０５３	070-1472-2034
リンクス　ヘルパーステーションいすみ	いすみ市大原 1343-5	６４－６０７１

訪問看護

看護師等が訪問し、床ずれの手当てや点滴の管理、リハビリ等を行います。

やすらぎの郷訪問看護ステーション	芳賀４４１－１	７０－７０６１
ヤックス訪問看護ステーション大原	いすみ市若山４９	６０－８８７７

訪問リハビリテーション

理学療法士等が訪問し、自宅でリハビリテーションを行います。

岬病院訪問リハビリテーション	いすみ市岬町桑田 2531	８７－7811

訪問入浴

自宅で、入浴車を用いて介護士・看護師が入浴介助をします。

セントケア勝浦	沢倉１６０－２	７３－１０１４

通所リハビリテーション（デイケア）

施設等において日帰りで、食事・入浴や機能訓練等をします。

やすらぎの郷	芳賀４４１－１	７０－７０６５

通所介護（デイサービス）

デイサービスセンターにおいて日帰りで、食事・入浴や体操等をします。

デイサービスセンター オーシャンビュー勝浦	部原 1930-3	６２－６８５３
リブサニーサイド興津	興津２６３６	７０－５０８０
アンダンテ勝浦	沢倉６４５－７	６２－５３８６
名木緑風苑	名木８９－１３	７０－５１５０
コンパスウォーク勝浦	沢倉６３９－１９	６４－４４２５

短期入所（ショートステイ）

施設等に短期間入所して、食事・入浴や機能訓練をします。

やすらぎの郷	芳賀４４１－１	７０－７０６５
勝浦裕和園	市野郷２３０－１	７７－１３２１
オーシャンビュー勝浦	部原 1930-3	６２－６８５１
名木緑風苑	名木８９－１３	７０－５１５０

介護老人保健施設

施設に入所して、リハビリに重点をおいた看護や介護を受けられます。

やすらぎの郷	芳賀４４１－１	７０－７０６５

特別養護老人ホーム

施設に入所して、生活の介護や健康管理を受けられます。

勝浦裕和園	市野郷２３０－１	７７－１３２１
オーシャンビュー勝浦	部原 1930-3	６２－６８５１
名木緑風苑	名木８９－１３	７０－５１５０

認知症グループホーム

認知症の方が、職員と共に家事等を行いながら共同で生活する場です。

グループホーム時の村　１２号館	上植野９２５－１	７６－２６６６
グループホーム時の村　１６号館	上植野９２５－１	７６－６６７８
アンダンテ勝浦	沢倉６４５－７	７３－００８７

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）

ケアプラン　オーシャンビュー勝浦	部原１９３０－３	６２－６８５１
ケアプランサービス リブサニーサイド勝浦	墨名５６	６２－６５７０
塩田病院介護支援センター	出水１１１５－１	７３－３９０３
居宅介護支援事業所 名木緑風苑	名木８９－１３	６２－６５５０
ニチイケアセンターいすみ	いすみ市弥正１７８	８０－４１７１
ヤックスケアプラン大原	いすみ市若山４９	６４－０２６６
居宅介護支援事業所 茶の木台くらぶ	いすみ市山田６０３３－２	６２－５２４０
リンクス居宅介護支援事業所いすみ	いすみ市大原１３４３－５	６４－６３０１
居宅介護支援事業所 ケアプラン ノムラ	いすみ市日在1612−1−105	６７－４０８４
ＪＡいすみ福祉センター居宅介護支援事業所	いすみ市能実２９５	８６－２１２３
セントケア大多喜	大多喜町横山６１２－１	８０－１０１０
(医)亀田総合病院 居宅介護支援事業所	鴨川市東町９２９	０４－７０９９－１２４４
千の風・清澄ケアプランセンター	鴨川市天津３４６６	０４－７０９９－５７６６
エビハラ在宅介護支援センター嶺岡	鴨川市太海６３０－１０	０４－７０９３－６７８９
ケアプランサービス　くらし屋	鴨川市八色４３９－１	０８０－９３８６－０９５１

ケアマネジャーの受持定員数の関係でお受けできない場合があります。
その場合は高齢者支援課　高齢者支援係（☎７３－６６１５）までご相談ください。

生きがい

ボランティア連絡協議会登録団体

勝浦市ボランティア連絡協議会に登録し、活動を行っている団体です。
これらのボランティアに関するご相談は、勝浦市ボランティアセンター（☎７３－６１０１）までご連絡ください。

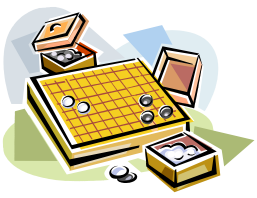
団体

民生委員児童委員協議会	地域福祉活動	ことぶき	施設訪問（舞踊）
勝浦市赤十字奉仕団	赤十字活動の推進 地域福祉活動	華の会	施設訪問（舞踊）
婦人会	地域福祉活動	坂東流京奈会	施設訪問（舞踊）
食生活改善会	食生活の改善	表千家汀華会	茶道
トトロの会	施設奉仕活動 個人宅訪問	おはなし♪ すきっぷ♪	読み聞かせ・わらべ歌 手遊び
華道連盟	駅に花を飾る		

サークル活動

体操や芸術、音楽等、さまざまなサークル活動を市内施設で実施しています。
全ての団体を掲載しておりませんので、内容や日時、場所などの詳細は、芸術文化交流センターキュステ（☎７３－１００１）までお問合せください。

場所	内容
芸術文化交流センター	囲碁、麻雀、ダンス、料理、合唱、手芸、英会話など
勝浦集会所	ヨガ、合唱、着付け、舞踏、俳句、短歌など
興津集会所	ヨガ、手芸、書道、太極拳、体操、フラダンスなど



フレイル予防

フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけれど、なんとなく体調が優れない、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくう・・・など、年齢とともに生じる心身の衰え、それがフレイルです。フレイル状態が長く続き、悪化していけば、要介護や寝たきりのリスクが高まります。つまり、発見が遅れてサポートが提供できないと要介護状態になってしまうので、フレイルは油断できない状態と言えます。

一方でフレイルには「可逆性」という特性もあります。自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。

予防は身体活動・栄養・社会参加の三位一体です。フレイルの入り口は人それぞれだからこそ、一つの入り口からドミノ倒しのようにならないように、それぞれの予防に努めることが重要です。フレイルについて知り、積極的に予防・改善に取り組み、いつまでも元気で長生きできる「健康長寿」をめざしましょう。

①運動機能向上



- 運動器の機能低下は要介護状態に直結します。
- 最初に低下するのは歩行能力です。筋力は使わないと衰えてしまいます。ウォーキングを実施したり、効率良く足腰を鍛えるために 勝浦いきいき元気体操 Ｐ３３ を実施しましょう。
- ウォーキングをするときに万歩計で歩数を記録することで達成感も味わえます。また一日5～15分程度、日の光を浴びることで、体内のビタミンDが生成されます。ビタミンDはカルシウムが骨に定着するときに必要な物質であり、骨を丈夫にします。

②つながり・支え合い（閉じこもり予防）

- 閉じこもりとは週に１回も外出をしない状態をいいます。
- 閉じこもり自体は病気ではありませんが、高齢による衰弱や転倒などを招き、要介護状態へ移行するケースがあります。
- 予防するためには、規則正しい生活リズムを心がけましょう。
- 積極的に外出や自分でやれることは自分で実施することで、心の健康づくりにも繋がります。
- 外出し、体を動かすことは良質な睡眠にも効果があります。
- 人とのつながりは、うつ病や認知症の予防にもなります。サークル活動 Ｐ２８などに参加し、定期的に外出する機会を作りましょう。

③栄養改善・口腔ケア

- 「食べること」は身体機能・生活機能向上の基本です。
- 年をとるにつれてタンパク質やエネルギー不足（低栄養状態）により骨量や筋肉量の低下を招きます。
- 「ま・ご・わ・や・さ・し・い」は体が丈夫になる食べ物の合い言葉です。この食材を組み合わせると栄養バランスがよくなります。
- 毎日決まった時間に体重測定をし、自分の状態をチェックしましょう。
- 「食べる」ためには口腔内の健康を保つことが大切になってきます。口腔機能の衰えは全身の虚弱につながりやすく、誤嚥性肺炎などの病気も招きます。
- 毎食後の歯磨きや義歯の手入れを丁寧に行いましょう。
- かかりつけの歯科医院を持ち、３ヶ月～半年に１度は定期的に口腔内をチェックしてもらいましょう
- 食事を美味しく食べるためにも　パタカラ体操　P32　を実施しましょう。

ま め 	豆･豆製品は大切なタンパク源で、食物繊維も多く含まれています。
ご ま 	鉄などのミネラルがたくさん含まれています。
わ かめ 	海藻類は、カルシウムなどのミネラルや食物繊維が豊富です。
や さい 	体の調子を整えるために欠かせない食べ物です。
さ かな 	良質なタンパク質を多く含み、中でもイワシやサンマなどの青魚はＤＨＡやＥＰＡを含み，脳の働きを活発にします。
し いたけ 	キノコ類は、ビタミンＢ群や食物繊維を多く含みます
い も 	ビタミン。カリウム、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

④イレブンチェック（兆候を知る）

（4）、（8）、（１１）番は「はい」と「いいえ」が逆のため注意して回答してください。

栄養	（１）ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい	いいえ
	（２）野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日２回以上は食べている	はい	いいえ
口腔	（３）「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通にかみ切れる	はい	いいえ
	（４）お茶や汁物でむせることがある	いいえ	はい
身体活動	（５）１日３０分以上の汗をかく運動を週２回以上、１年以上実施している	はい	いいえ
	（６）日常生活において歩行または同等の身体活動を１日１時間以上実施している	はい	いいえ
	（７）ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思う	はい	いいえ
社会参加	（８）昨年と比べて外出の機会が減っている	いいえ	はい
	（９）１日１回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	（１０）自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	（１１）何よりもまず物忘れが気になる	いいえ	はい
○の合計			

回答欄の右側につく○が多いほど注意が必要です。とくに右側に６つ以上○がついた人はフレイルの危険性が一段と高まります。すべて左側に○がつくよう改善していきましょう。

（１）、（２）が「いいえ」の方は栄養に注意！

（３）が「いいえ」、（４）が「はい」の方は口腔に注意！

（５）、（６）、（７）が「いいえ」の方は身体活動に注意！

（８）、（１１）が「はい」、（９）、（１０）が「いいえ」の方は社会参加に注意！

「健康長寿ネットより」

パ タ カ ラ 体 操

お口の元気は食事をおいしく食べ、会話を楽しむために大切です！

パタカラ体操は食べる力や飲み込む力をつけるための体操で、「パ・タ・カ・ラ」と発声する体操です。イスに座って口の周りの筋肉や舌を動かします。

この体操をすると、まず唾液がよく出るようになります。唾液が出ると、口の中が清潔に保たれ、食べることや飲み込むことが楽になります。また、口の周りに力がつくので、食べこぼしやむせることが改善されます。

食事の前に行うと口の準備運動になり、むせることの予防になります。週１回以上、「勝浦いきいき元気体操」と合わせて行うとより効果的です。

「パタカラ」と発声することで・・・

パ・・・口輪筋をつかう。
　　上下の唇をしっかり閉じ、息や食べ物が漏れないようにする。

タ・・・舌の先。
　　上の前歯の裏の歯ぐきに当てる。食べ物を押しつぶす。

カ・・・舌の奥、軟口蓋。
　　奥舌の舌背が上に上がる。食べ物が鼻に行くのを防ぐ。

ラ・・・舌先を上顎にあてる。
　　食べ物を飲み込みやすくまとめる。

声に出して読んでみよう！

パッ　パ・ピ・プ・ペ・ポ　　タッ　タ・チ・ツ・テ・ト

カッ　カ・キ・ク・ケ・コ　　ラッ　ラ・リ・ル・レ・ロ

勝浦いきいき元気体操

誰でもできる地域で取り組む筋力強化

【目指すもの】

1　筋力運動を行うことで筋力をつけ、運動機能の維持・向上を図り、日常生活動作をらくらくと行い、日々の生活を楽しむことができる体を手に入れることができます。

2　勝浦市の住民が住みなれた地域で、いつまでも顔なじみの人たちとの生活を維持することができる、「活気と団結力のある地域のつながりが強いまち」ができます。

【こんなことを目標にしています】

- 自分で歩いて行ける場所で集まることができる。
- みんなで集まって、楽しく過ごして、元気でいることができる。
- 自分の存在意義を再確認できる。
- 住民同士の輪ができ、つながっていく。
- これらの活動を通して、自分の変化を自分で感じることができ、仲間にも伝わる。

♪第１の体操　腕を前に上げる（肩関節屈曲）



手を肩の高さまで前に上げます
４秒かけてゆっくりと持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
腕を上げすぎると肩を痛める可能性があるので、腕を上げるのは肩の高さまで！

♪第２の体操　腕を横に上げる（肩関節外転）



手を肩の高さまで横に上げます
４秒かけてゆっくりと持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
腕を上げすぎると肩を痛める可能性があるので、腕を上げるのは肩の高さまで！

♪第３の体操　イスからの立ち上がり

４秒かけてゆっくりと立ち上がり
４秒かけてゆっくりすわります
１０回を２セット

ポイント
筋力が弱く立ちにくいときは、テーブルや膝に手を置いて補助しましょう！



♪第４の体操　膝を伸ばす（膝関節伸展）

ゆっくりと膝を最後までのばします
４秒かけてゆっくり持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
膝を伸ばしたとき、つま先は自分の方にしっかり向けることを意識してください。



♪第５の体操　脚の後ろ上げ（股関節伸展）

ゆっくり脚を後ろにあげます
４秒かけてゆっくりと持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
体を前に傾けずまっすぐに。脚だけを動かすことを意識してください。



♪第６の体操　脚の横上げ（股関節外転）

ゆっくり脚を横に上げます
４秒かけてゆっくりと持ち上げ
４秒かけてゆっくり下ろします

ポイント
体は傾けず、脚だけを動かす。つま先はまっすぐ前に向けることを意識してください。



ポイント①
「６種類の体操」

両手と両足におもりを付け、
音楽に合わせて筋力体操をおこないます。

ポイント②
「おもり」

おもりは、0.2kg～1.2kg まで、
200g 単位で調整できます。



・ご自身の体調に合わせて、加減できます。
・つけなくても構いません！
・おもりは、市で貸し出します。

ポイント③
「体力測定」

１年に１回、体力測定があります。

・体操の効果を実感できます！
・測定結果をもとに、
運動や生活のアドバイスを受けられます。
・目標達成に向けて、さらにやる気アップ！

《すすめ方》

１　体操をする方、５名以上で、会場が確保できたら申込みます。
２　申込み後、職員が会場へ出向き、打ち合わせをします。
３　会場で、いきいき元気体操について説明会を実施します。
４　体操を始める前に体力測定を実施します。（職員がお手伝いします）
５　いきいき元気は１週間に１回会場に集まります。
プログラムにそって職員が３ヶ月間指導しますが、徐々に皆様で運営をしていただきます。
６　市からの貸与
①おもりとバンド　②体操の音源(CD)　③歌詞カード
７　グループで準備するもの
①いす　②CD プレーヤー
８　３か月間終了した時点で、グループが今後体操を継続して実施するか否かを判断していただきます。
９　継続すると決まったら、おもりとバンドの購入していただきます。

**「やりたい」というグループがありましたら、
高齢者支援課までご連絡をお願いします。**