

神戸市の取り組みと  
あんしんすこやかセンター

# 神戸市のフレイル予防の取り組み

神戸市では、

人生100年時代を見据え、多様な年代や生活スタイルに合わせて様々な介護予防を選択し、自分らしく活動できる取り組みの推進を行っています。

具体的な取り組みとして、次のようなものがあります。

# 自宅の近くで気軽に取り組みたい

神戸市の各地で実施されている「**つどいの場**」に参加することや、新たな「**つどいの場**」の立ち上げをすることで、フレイル予防をご自宅の周辺で楽しく取り組むことができます。

## つどいの場

フレイル予防や健康づくりをはじめ、ボランティア活動、スポーツの会や趣味活動、学習・教養サークルなど、地域で開催されている住民主体の交流の場です。

※令和2年5月時点で市内の「つどいの場」の数は約1800箇所。

# つどいの場にはどのようなものがあるの？

## 介護予防カフェ

- ✓ 株式会社ネスレと神戸市が連携して取り組むプロジェクト
- ✓ ネスレのコーヒーメーカーでコーヒーを飲みながら語り合うつどいの場

[介護予防カフェについては鎌足姫のページで](#)

他にも多数のつどいの場があるので、探してみてください！

# 社会貢献しつつフレイル予防に取り組みたい①

- **KOBEシニア元気ポイントを活用**

- ✓ KOBEシニア元気ポイントは神戸市内にお住いの65歳以上の方が、特別養護老人ホームやデイサービスセンターなどの介護保険施設・事業所等で対象となる活動を行った場合に、ポイントが貯まる制度です。

- ✓ 貯まったポイントは敬老優待乗車証（敬老パス）・福祉乗車証（福祉パス）に入金（チャージ）することができます。

[詳しくはこちら](#)

# 社会貢献しつつフレイル予防に取り組みたい②

## • 老人クラブに参加

- ✓グラウンドゴルフ大会
- ✓清掃活動

[詳しくはこちら](#)



## • 神戸市シルバーカレッジに入学

- ✓豊かな経験を活かして自らの可能性を拓き、その成果を社会に還元することをめざした高齢者のための生涯学習機関です。
- ✓4つのコースがあり、自分の好きなことを学べ、ボランティア活動や文化祭もあります。

[詳しくはこちら](#)

# ご自身の状態を知りたい人は

まずはフレイルチェックを受けてみましょう！

- フレイルチェック：握力などの測定や身体機能等に関するアンケート  
⇒自身がフレイル状態にあるかどうかわかります
- 神戸市では薬局・健診会場、市民サポーターやフィットネス事業者等、様々な場所やイベントにおいて、フレイルチェックする機会を提供しています。

(※新型コロナウイルスの感染状況により、中止していることがあります。最新の情報は下のリンクをクリック)

[神戸市HP「フレイルチェック」](#)

# 自宅で気軽に取り組みたい人は

自宅で簡単に取り組めることがあります！

- KOBE 元気！いきいき！！体操（神戸市オリジナル体操）  
⇒つどいの場での活動支援のため作成した体操DVDで自宅で簡単に体操ができます

神戸市では、他にも様々なフレイル予防の施策を行っています。

[詳しくはこちら](#)



# あんしんすこやかセンターってどんなところ？

地域の方が安心して生活できるように支援を行う総合相談窓口  
概ね中学校校区ごとに一か所設置されている



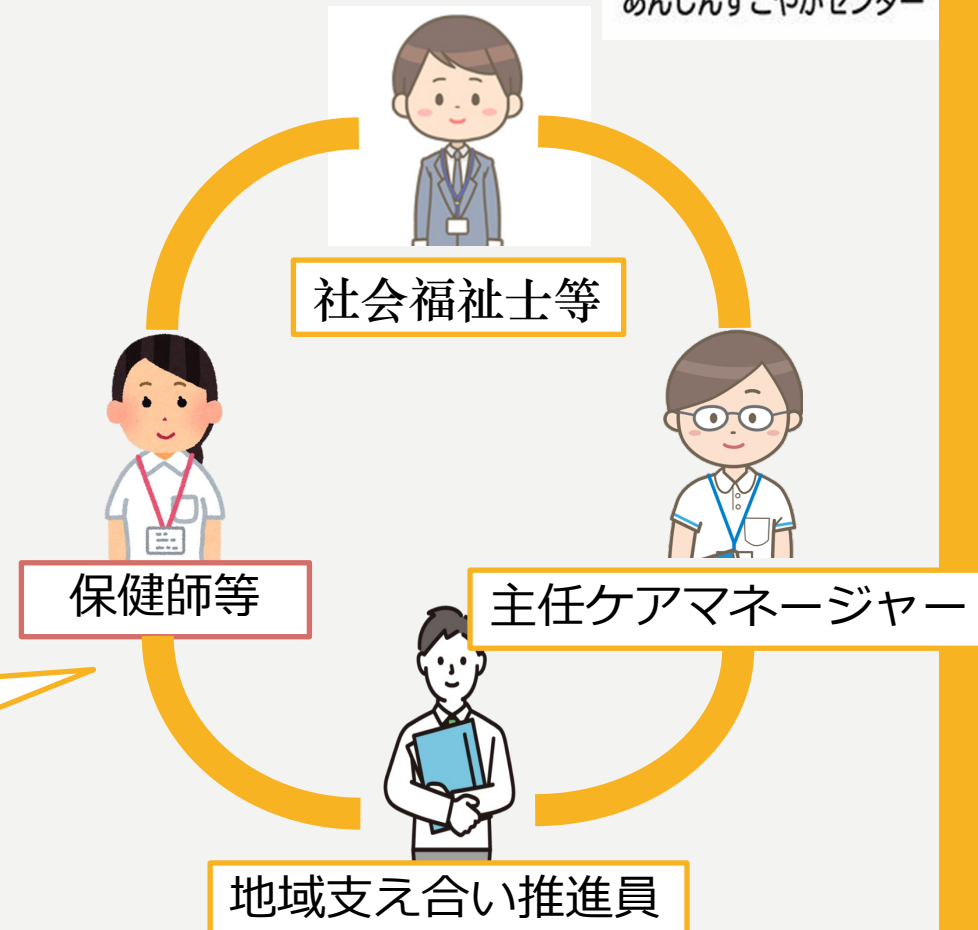
あんしんすこやかセンター

## あんしんすこやかセンター一覧

### センターの業務

- ・フレイル予防や認知症に関する相談窓口
- ・要介護(要支援)認定の手続き(代行)
- ・地域での見守り活動の支援など

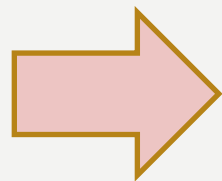
相談には  
チームで対応



# あんしんすこやかセンターに相談してみよう！



「健康のために運動を始めたい」  
「地域の人と交流したい」  
「社会参加ってどうすれば・・・」



お住まいの地域を担当するあんしんすこやかセンターに相談してください。

参加可能なつどいの場などを案内



日々の健康やフレイルが気になるという方のご相談を受け、自身の「したい・できるようにになりたい・参加したい」の気持ちを尊重した支援を行っています！



- ・ 自主グループ活動（体操・趣味活動など）
- ・ ボランティア活動
- ・ つどいの場支援事業
- ・ ふれあい給食会
- ・ 介護予防カフェ



などなど...