

令和5年度版

～介護予防手帳～

65歳からのフレイル予防のすすめ

1ページ	フレイル予防について	13ページ	介護予防Web教室
4ページ	健康診査	14ページ	スクエアステップリーダー
4ページ	認知症・ロコモ簡易チェックサイト	15ページ	チームオレンジ鈴鹿
5ページ	基本チェックリスト	15ページ	いきいきボランティア制度
7ページ	タオル体操	18ページ	ふれあいいきいきサロン
12ページ	市民健康講座	25ページ	地域包括支援センター
12ページ	認知症サポーター養成講座	26ページ	認知症初期集中支援チーム



お問い合わせ先 受付時間 8:30～17:15（土、日、休日除く）

介護予防Web教室、スクエアステップ、認知症等に関すること

長寿社会課 地域包括ケアシステム推進室

TEL:059-382-9886

FAX:059-382-7607

神戸一丁目18-18 市役所1階 ⑰窓口

ふれあいいきいきサロン等に関すること

鈴鹿市社会福祉協議会

TEL:059-373-5750

FAX:059-382-7330

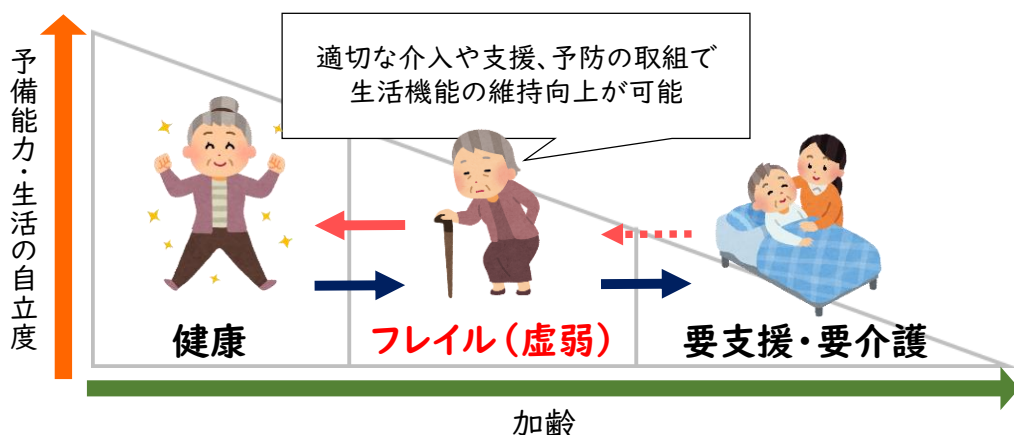
地子町383-1

（鈴鹿市社会福祉センター内）

4人に1人が65歳以上の高齢者の高齢社会を迎えています。

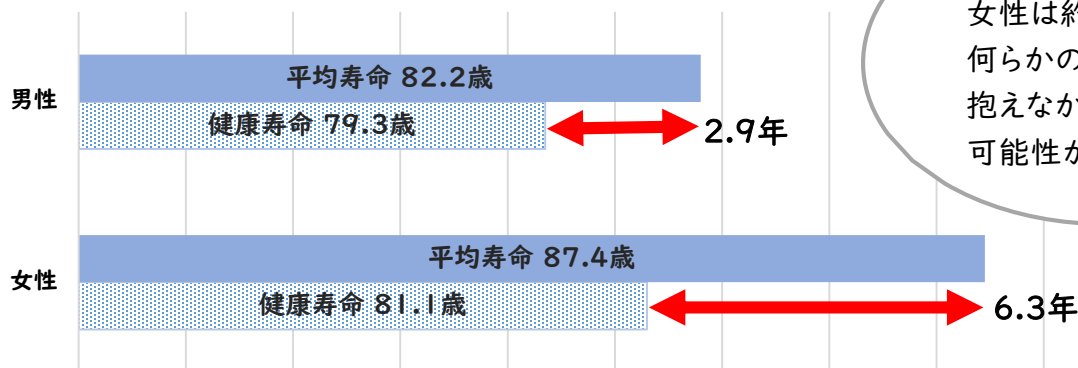
フレイルとは

加齢とともに心身の活力（筋力や認知機能など）が低下して、要介護状態となるリスクが高い状態をフレイルと言います。早めに知って予防することが健康寿命をのばす重要なカギとなっています。



健康寿命が重要!

健康寿命とは、介護等を必要とせず、自立して心身ともに健康的な日常生活を送ることのできる期間のことです。平均寿命と健康寿命の差は、寝たきりなど介護を必要とする期間となります。自分らしい生活を送るためには、**健康寿命の延伸が重要です!**



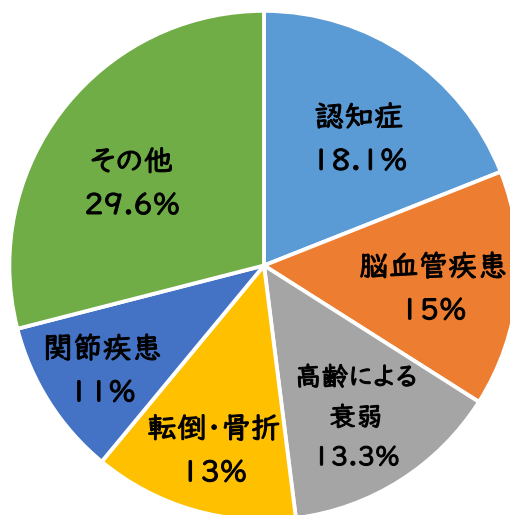
男性は約**2.9年**、
女性は約**6.3年**、
何らかの健康上の問題を
抱えながら生活する
可能性があります。

【鈴鹿亀山地区広域連合管内(鈴鹿市・亀山市)の平均寿命・健康寿命】

介護が必要になった原因

介護が必要になった原因は、加齢に伴う病気、または体や心の状態の問題が大きく関係しています。

介護が必要にならないように、フレイル予防に取り組みましょう。



資料：厚生労働省「令和3年度版高齢社会白書」

フレイル予防はいつから始めるの？

中年期は生活習慣病に気をつけて、高齢期から本格的にフレイル予防を始めましょう。

	50歳	65歳	75歳
目標	生活習慣病の予防	フレイル予防を始める	フレイルの予防
体力	有酸素運動でエネルギーを消費	運動習慣で筋力、足腰をしっかり維持	
栄養	摂りすぎに注意 / 野菜はしっかり摂る	不足に注意 / 肉・魚・卵はしっかり摂る	
口腔	歯周病の予防	噛む力・飲み込む力の維持	
社会参加	セカンドライフの準備	積極的に社会参加	

フレイル予防 3本柱

状態に合わせて「運動」「栄養」「社会参加」をバランスよく実践することが大切です。

自分の状態を知る
体の状態をチェックしましょう

4～6ページへ

運動
筋力の低下を防ぎましょう

7・8ページへ

栄養 + 口腔
低栄養を防ぎましょう

9ページへ

社会参加
人と交流しましょう

10・11ページへ

地域活動で人とのつながりを広げよう

学ぶ 12・13ページ

地域貢献 14～16ページ

趣味・働く 17ページ

集う 17～23ページ

これからの自分について

これからの自分について考えてみよう

【記入日 年 月 日】

これからの自分はどうなりたいですか(目標)

記入例：5年後も仲間と楽しく活動する 寝たきりにならない 孫の結婚式に出席する 白寿迎える など

そのためにどんなことをしますか(取組み)

記入例：毎日30分歩く ボランティアを始める 近くのサロンに参加する 趣味の教室に通う など

わたしの人生ノート～大切な人へわたしの想いを伝えたい～

「わたしの人生ノート」は
大切な人へあなたの想いを伝えるためのノートです。
(鈴鹿版エンディングノート)

これまでの人生を振り返り、
これからをどう過ごしていきたいか、
もしものとき、どうしたいのかを
大切な人に伝えてみませんか？

「わたしの人生ノート」については
鈴鹿市社会福祉協議会(☎059-382-5971)に
お問合わせください。



健康診査

年に1回は健康診査を受けましょう!

健康診査は治療中の方も受診できます。
治療で受ける検査以外の項目も確認しましょう。

健診実施期間 令和5年7月1日～令和5年11月30日
対象者の方に、受診券を送付しています。



特定健康診査	国民健康保険加入者(40~74歳以下) 問合せ先 保険年金課 ☎059-382-9401
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度加入者 問合せ先 福祉医療課 ☎059-382-7627

認知症・ロコモ簡易チェックサイト

気になることがあったら、認知症やロコモのチェックをしてみませんか?

- | | |
|------------------------------------------|-------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 同じ話を無意識のうちに繰り返す | <input type="checkbox"/> 知っている人の名前を思い出せない |
| <input type="checkbox"/> 物のしまい場所を忘れる | <input type="checkbox"/> 今、しようとしたことを忘れる |

「これって認知症?」(家族・介護者向け)

「わたしも認知症?」(本人向け)

「運動機能は?ロコモチェック」(本人向け)

URL (<http://fishbowlindex.net/suzuka/>)



<認知症チェックサイトのご利用にあたって>

利用料は無料です。通信料は自己負担になります。個人情報の入力は、一切不要です。

医学的判断をするものではありません。結果に関わらず、ご心配のある方は早めにご相談ください。

相談窓口
26ページ

基本チェックリスト

基本チェックリストとは、日常生活に必要な機能が低下していないかを確認するための質問票です。実施した結果、色のついた項目にたくさんチェックが入ったり、気になる項目があった場合は、地域包括支援センター（25ページ）にご相談ください。状態に合わせて介護予防サービス等をご案内します。

「はい」か「いいえ」の いずれかに○をつけてください。 【記入日 年 月 日】

生活機能全般			
1	バスや電車で一人で外出していますか	0. はい	1. いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0. はい	1. いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0. はい	1. いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0. はい	1. いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0. はい	1. いいえ

生活が不活発になると、心身がより早く衰える危険があります。
自分でできることは、できるだけ自分で行いましょう。

健康診査
4ページ

相談窓口
25ページ

運動器の機能			
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0. はい	1. いいえ
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	0. はい	1. いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0. はい	1. いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1. はい	0. いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1. はい	0. いいえ

転倒などから寝たきりを招く危険があります。
体を動かす習慣を持ちましょう。

運動に関する
7・8ページ

栄養状態			
11	6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1. はい	0. いいえ
12	BMIが18.5未満である BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	1. はい	0. いいえ

栄養が不足すると、筋力が衰えたり、
抵抗力が弱まり病気になりやすくなります。

栄養に関する
9ページ

口腔機能			
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. はい	0. いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1. はい	0. いいえ
15	口の渇きが気になりますか	1. はい	0. いいえ

食べたり飲み込んだりがしづらくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。お口の老化を予防しましょう。

口腔に関する
9ページ

閉じこもり			
16	週に1回以上は外出していますか	0. はい	1. いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1. はい	0. いいえ

閉じこもりは心身の衰えを招き、寝たきりやうつ、認知症につながります。趣味や散歩など外出するようにしましょう。

社会参加
10~23ページ

認知機能			
18	周りの人から「いつも同仕事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1. はい	0. いいえ
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	0. はい	1. いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか	1. はい	0. いいえ

早期診断・治療により、認知症の進行を遅らせることができます。「おかしいな」と思ったら早めに相談や受診をしましょう。

認知症チェックサイト
4ページ

相談窓口
25・26ページ

うつ傾向			
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1. はい	0. いいえ
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. はい	0. いいえ
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. はい	0. いいえ
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1. はい	0. いいえ
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1. はい	0. いいえ

うつ傾向は生活が不活発になって、心身の衰弱を招きます。長く続く気持ちの落ち込みは、早めに相談しましょう。

相談窓口
24・25ページ

運動

週1回以上は運動する習慣をつけましょう!

目標: 今より10分多く、身体を動かす

10分歩くと
約1,000歩!

★足腰の弱りや筋力低下は、フレイルの兆しです。運動習慣で筋力を保ちましょう。

★まとまった時間がとれなくても、こまめに体を動かすよう意識してみましょう。

散歩・ウォーキング

・いつもより歩幅を
少し広く、速めに歩く

ながら運動

・テレビを見ながらストレッチ
・歯磨きしながらかかとあげ

階段を使う

・エレベーターより
なるべく階段を使う

やってみよう! まいにちやろにい～ タオル体操



① 腰・背中・腕のストレッチ

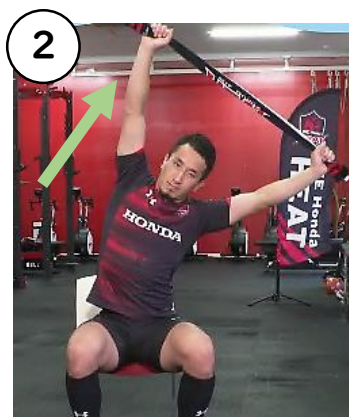
タオルをもって腕をあげます。
さらに上に伸ばして、息を大きく吸います。
息を吐きながら緩めます。×2回

椅子と
タオルを
ご用意ください



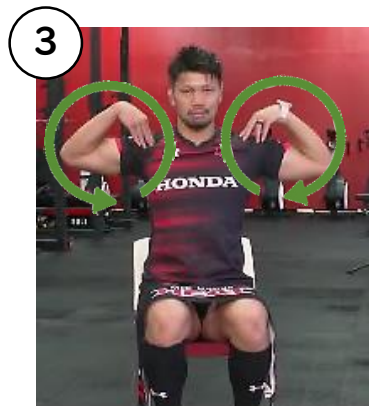
② 体の側面伸ばし

腕をあげた状態から
ゆっくりと横に倒しましょう。
左右10秒ずつ×2回



③ 肩周りのストレッチ

手を肩に置いて、肘で円をかくように
ゆっくり回していきましょう。
後ろ回し10秒+前回し10秒



④ 肩・背中ほぐし

タオルを背中のお尻で持ちます。
上に引っ張ります5秒
下に引っ張ります5秒
左右の手を入れ替えて、繰り返します。



ファイト!

三重ホンダヒートさんにご協力いただきました



⑤ 首筋のストレッチ

タオルを頭の後ろに回します。
息を吐きながら背中を丸め、
息を吸いながらゆっくり戻ります。×4回

回数は目安です
体調に合わせて
痛みのない範囲で
行いましょう



⑥ ねじりストレッチ

タオルを両手に持ち前に出します。
体を左右にねじります。×2回



⑦ 足上げ

椅子の背を持ち、
前に倒れこまないように
お尻に力を入れて脚をあげます。
左右10回ずつ



⑧ スクワット

椅子の前に立ち、腕をまっすぐ伸ばします。
椅子にお尻が当たらないように
ゆっくり膝を曲げ、ゆっくり戻ります。×3回

鈴鹿市公式YouTubeチャンネル「まいにちやろにい~フレイル予防」配信中



上記のタオル体操は、
番組内容の一部を抜粋し掲載しています。

鈴鹿おどりなど他にも
フレイル予防に役立つ情報を配信中!



まいにちやろにい 検索

栄養

バランスの取れた食事を摂り、低栄養を予防しましょう！

目標：1日7種類以上の食品摂取

- ★次の10種類の食品を毎日食べると、フレイルになりにくいことがわかっています。
- ★特に肉・魚・卵・大豆・乳製品などの食品からたんぱく質をしっかりとりましょう。

<p>さ かな </p>	<p>い も </p>
<p>あ ぶら </p>	<p>た まご </p>
<p>に く </p>	<p>だ いずせいひん </p>
<p>ぎ ゆうにゆう </p>	<p>く だもの </p>
<p>や さい </p>	<p>10食品群 *「さあにぎやか(に)いただく」 と覚えましょう。</p> 
<p>か いそう </p>	

口腔

口腔ケアでお口の衰えを予防しましょう！

目標：噛むための筋肉を鍛える

パタカラ体操

★「パ・タ・カ・ラ」と発音するだけで、口のまわりの筋肉や食べるために必要な動きが鍛えられます。

- ①「パパパ、タタタ、カカカ、ラララ…」× 5回
- ②「パタカラ、パタカラ…」と続けて声を出す × 5回



口腔体操の他にも、普段のおしゃべりはもちろん、歌や早口言葉もおすすめてです。

歯科医院を受診

★かかりつけ歯科医で定期的にチェック



毎食後の口の手入れも忘れずに。歯みがきや義歯の手入れを丁寧にいきましょう。

社会参加

フレイル予防には「人とのつながり」が重要です

家の中に閉じこもる生活を続けていると、体の機能が低下して介護が必要な状態につながる危険性があります。

また、社会から孤立し、他者とコミュニケーションをとる機会が少なくなると、認知機能が低下したり、うつ病などの病気も招きやすくなります。

心身ともに健康な生活を送るために、積極的に人や地域と関わりましょう。

閉じこもりを防ぐために

外出しよう

目安：1日1回以上



孤立しないために

友人・知人などと交流しよう

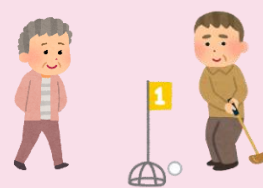
目安：週1回以上



健康効果を出すために

活動に参加しよう

目安：月1回以上



- ★運動や食事なども、一人より誰かと一緒に行うほうが、脳や心を刺激してフレイル予防につながります。
- ★災害時や困ったときなど、お互いに助け合える仲間がいることはとても大切なことです。

楽しさ・やりがいを見つけよう!

11ページで自分の興味のあることを探してみましょう

学 ぶ	・ 市民健康講座・ 介護予防Web教室など	12～13ページ
地域貢献	・ スクエアステップリーダー ・ チームオレンジ など	14～15ページ
趣 味	・ 公民館サークル活動	16ページ
働 く	・ シルバー人材センター ・ ハローワーク	17ページ
集 む	・ 老人クラブ・ ふれあいいきいきサロン	17～23ページ

自分の好きなこと・やってみたいこと

自分が興味のあることについて、○をつけてみましょう。

記入日

年 月 日

1	読書・生涯学習・歴史	している	してみたい
2	俳句	している	してみたい
3	書道・習字	している	してみたい
4	絵を描く・絵手紙	している	してみたい
5	パソコン・ワープロ	している	してみたい
6	写真	している	してみたい
7	映画・観劇・演奏会に行く	している	してみたい
8	お茶・お花	している	してみたい
9	歌を歌う、カラオケ	している	してみたい
10	音楽を聴く、楽器演奏	している	してみたい
11	編み物、針仕事	している	してみたい
12	畑仕事	している	してみたい
13	家族との団らん・孫の世話	している	してみたい
14	地域の子どもの世話	している	してみたい
15	動物の世話	している	してみたい
16	賃金を伴う仕事	している	してみたい
17	友人とおしゃべり	している	してみたい
18	将棋・囲碁	している	してみたい
19	散歩・体操・運動など	している	してみたい
20	スポーツ観戦	している	してみたい
21	地域活動(町内会・老人クラブ)	している	してみたい
22	旅行・温泉	している	してみたい
23	ボランティア	している	してみたい

上記以外にも好きなことがあれば、記入しましょう。

自分のやりたいことができる場所を地域の中で探してみましょう。

医師による 市民健康講座

健康づくりのために、身近な病気やその予防について、毎月、医師による講演会を開催しています。正しい知識を身に付けて健康づくりにお役立てください。

時間：各日13時15分～14時30分

場所：鈴鹿市ふれあいセンター「ふれあいホール」(南玉垣町6600番地)

申込み：必要 ※詳細については、広報すずかをご覧ください。

問合せ：健康づくり課(☎ 059-327-5030)まで



開催日	内容	担当医師	広報掲載予定
6月15日(木)	脂質異常症 ほうっておくとどうなる?	太田 覚史 医師 (循環器内科)	5月5日号
7月20日(木)	知っておきたい肺がんのこと ～がん検診受けてますか?～	川野 理 医師 (呼吸器外科)	6月20日号
8月17日(木)	腰痛と神経痛にたちむかう	松村 好博 医師 (整形外科)	7月20日号
9月26日(火)	メンタルヘルス(心の健康)について知って おいてください ～精神科医の視点から～	中瀬 真治 医師 (精神科)	8月20日号
10月19日(木)	脳卒中にならないために ～脳卒中の原因と予防～	荒木 朋浩 医師 (脳神経外科)	9月20日号
11月16日(木)	今、注目されているCKD(慢性腎臓病) について ～その実態と予防法～	高木 幹郎 医師 (内科)	10月5日号
12月21日(木)	アレルギー性鼻炎とうまく付き合うコツ	宮村 朋孝 医師 (耳鼻咽喉科)	11月20日号
令和6年 1月18日(木)	もっと知ってほしい緩和ケア	渡部 秀樹 医師 (内科)	12月20日号
2月15日(木)	今日からできる!高血圧予防 ～ほうっておくとどうなる?～	角田 健太郎 医師 (循環器内科)	1月5日号
3月21日(木)	認知症予防できていますか? ～気づきと相談のタイミングについて～	富本 秀和 医師 (脳神経内科)	2月20日号

※気象状況や感染症などの影響により、中止になる場合があります。

認知症サポーター養成講座

内容：認知症の理解と、認知症サポーターの役割について(約90分の講義)

受講者には、認知症サポーターカードやオレンジリング、オレンジロバステッカー等をお渡しします。

講座を開催したい・受講したい場合は 認知症初期集中支援チーム(26ページ)または長寿社会課(059-382-9886)までお問い合わせください。



★認知症サポーターとは、認知症について正しく理解し、偏見を持たず、認知症の人や家族に対して温かい目で見守る応援者です。



Zoom（インターネットでテレビ会議を行うためのシステム）を用いて自宅などから参加する介護予防の教室です。Zoomなどの使い方講座を実施しますので、初心者の方も安心して受講できます。

対象：鈴鹿市在住の65歳以上の方

※パソコンまたはスマートフォン、インターネット環境などを事前にご準備できる方

Zoomなどの使い方講座（初心者の方はこちらから）

Zoomなどの使い方講座を受講後、介護予防Web教室に参加していただきます。

日 時：①6月28日（水）、②7月5日（水）、③7月12日（水）、④7月19日（水）のいずれかを選択
各日14:00～15:30 ※全日程とも同じ内容です。

場 所：男女共同参画センター（ジェフリーすずか）3階ホール

定 員：各15名（先着順）

申込み：4月20日（木）から5月19日（金）17時までに、
長寿社会課（☎059-382-9886）にお電話ください。

※住所・氏名・年齢・連絡先・Zoomなどの使い方講座の希望日・介護予防Web教室の希望事業所をお伝えください。

介護予防Web教室（経験者の方はこちらから）

実施期間：6月～令和6年3月末（詳細については下記の実施日時をご覧ください。）

申込み：4月20日（木）から5月19日（金）17時までに希望する事業所にお電話ください。
※住所・氏名・年齢・連絡先をお伝えください。

講座番号・テーマ	定員	対象地域	実施日時（6月～3月）	事業所
運動・口腔ケア・ 栄養・認知症予防・ うつ予防	5人	加佐登、石薬師、 久間田、椿、深伊沢、 鈴峰、庄内の方	毎月第2金曜日 第3火曜日 13:30～14:30	デイサービスセンター 鈴鹿グリーンホーム ☎374-4600
運動・認知症予防	12人	市全域	毎月第2・4火曜日 14:00～15:00	特別養護老人ホーム くすのき園 ☎385-3100
運動・口腔ケア・ 栄養・認知症予防・ うつ予防	10人	市全域	毎月第2・4火曜日 16:00～17:00	介護老人保健施設 アルテハイム鈴鹿 ☎370-0300
運動・口腔ケア・ 栄養・認知症予防・ うつ予防	10人	市全域	毎月第2・4水曜日 10:00～11:00	株式会社アクトス ☎0574-60-5010
運動・認知症予防・ うつ予防	15人	市全域	毎月第1・3水曜日 10:15～11:15	コナミスポーツクラブ 鈴鹿 ☎382-8118

地域
貢献

スクエアステップとは、専用マットを使ってステップを踏む「あたま」と「からだ」を同時に使うエクササイズです。ステップパターンは200種類以上あり、体力に自信のない方でも参加しやすい運動です。

「転倒予防」「体力向上」「脳機能の若返り」「仲間づくり」が期待できます。

スクエアステップリーダー養成研修

スクエアステップリーダーとは、スクエアステップを通して、身近な人達の運動面の健康を支えるボランティアです。下記の開放デーの他にふれあいいきいきサロン等で活動しています。

2日間の「スクエアステップリーダー養成講座」を受講すると、スクエアステップリーダーとして認定されます。養成講座の詳細については、広報すずか等でお知らせします。

開催日・時間	定員	広報掲載号(予定)
10月6日・13日(金) 10:00~11:30	20名	8/20号

仲間が
増えました!

身体の動きが
軽くなりました

地域の人との
つきあいが
広がりました

リーダーになるとリーダー交流会やスキルアップ研修に参加できます。

詳細については、
長寿社会課(☎059-382-9886)まで
お問合せください。



スクエアステップ開放デー

スクエアステップリーダーによるスクエアステップの体験会です。
初めての方も経験者も、スクエアステップを楽しみましょう。

開催日・時間	定員	広報掲載号(予定)
9月15日(金) 10:00~11:30	20名	8/5号
1月19日(金) 10:00~11:30	20名	12/5号

※気象状況や感染症等の影響により、中止や変更をする場合があります。

チームオレンジ鈴鹿

認知症の人やその家族の社会参加活動や夢をかなえる活動を一緒に考える謝礼を伴わないボランティアです。

認知症になっても地域で暮らしを続けられることを目指します。

チームオレンジ鈴鹿に参加するには、認知症サポーター養成講座(12ページ)とステップアップ講座(オレンジフレンド研修)を受講し、フレンド登録が必要です。詳細については、鈴鹿市社会福祉協議会チームオレンジコーディネーター(☎059-382-5971)までお問い合わせください。



鈴鹿いきいきボランティア制度

ボランティア活動を支援する制度で、活動回数に応じて、交付金(上限5,000円)を受け取れます。対象は、65歳以上の市民で介護保険料の滞納がなく元気な方です。

活動場所：市が指定した介護事業所等

活動内容：食事等の配膳、清掃、話し相手、レクリエーション等の支援、草刈りの補助など(活動内容と回数はボランティア登録時に要相談)

登録や制度の詳細については、

鈴鹿市社会福祉協議会(☎059-373-5750)へお問合せください。



暮らしまかせて支援事業

※地域によっては実施していないところもあります。

地域づくり協議会が主体的に行う有償ボランティア活動です。

住み慣れた所で自分らしく暮らしていけるような地域を作ることを目的に活動しています。

主な活動:介護予防を目的とした通いの場の開催、生活支援サービス(ゴミ出し、除草作業、病院や買い物等への付き添い支援など)、支援依頼の調整を行うコーディネーター業務など
※活動内容・対象者の条件・利用料金などは地域によって異なります。

詳細については、お住まいの地域づくり協議会か、

鈴鹿市社会福祉協議会(☎059-373-5750)までお問い合わせください。



食生活改善推進員（ヘルスマイト）

バランスのとれた食生活の定着を目的とした、健康づくりの活動をするボランティアです。また、地域における食育推進の担い手として「食育アドバイザー」も行っています。

食生活改善推進員（ヘルスマイト）になるには、健康づくり課が開催する「ヘルスマイト養成講座」を受講し、登録が必要です。養成講座については、広報すずか等でお知らせします。詳細については、健康づくり課（☎059-327-5030）までお問い合わせください。

主な活動

- ①地域で食生活改善の料理教室
- ②保健センターでの男の料理教室
- ③保健センターで行う調理実習の補助
- ④イベント会場でのふるまい 等



* その他の市内のボランティア団体の情報は、下記を参照してください。

「すずか市民活動情報広場」

地域活動や市民活動の活性化を通して魅力あふれる鈴鹿のまちづくりを推進するため、さまざまな分野で活動している団体の情報やイベント情報などを掲載しているサイトです。
ホームページ <http://suzuka.genki365.net/>

「鈴鹿市ボランティアセンター」

ボランティアに関心のある方や手助けを必要としている方の相談に応じ、情報提供を行っています。ボランティアの育成や支援、ボランティアの集いや研修会の開催、広報誌の発行なども行っています。
ホームページ <https://www.suzuka-shakyo.or.jp/volunteer/>

趣味

公民館のサークル活動

市内には公民館が30カ所とふれあいセンターがあり、それぞれの施設で、原則地域住民が主体となったサークルが活動しています。

詳細については、毎月発行される「公民館だより」内のサークル一覧をご覧になるか、直接各公民館等にお問い合わせください。

※「公民館だより」は鈴鹿市のHPからもご覧いただけます。



働く

シルバー人材センター



シルバー人材センターは、働くことによって高齢者の生きがいと地域社会への参加を目的に設立され、豊富な知識と経験を生かして、各方面で活躍しています。

仕事内容は、家事・援助サービスや施設清掃・植木の剪定などの屋外の仕事などがあります。会員登録が必要です。

詳細については、シルバー人材センター（☎059-382-6092）にお問合わせください。

住所：鈴鹿市神戸1-17-5

時間：8時15分～17時（土、日、休日年末年始を除く）

ハローワーク鈴鹿

全国300カ所のハローワークに「生涯現役支援窓口」を設け、60歳以上の方を対象に、再就職などを支援しています。

ガイダンス、職場見学等は、事前の予約が必要な場合があります。

詳細については、ハローワーク（☎059-382-8609）にお問合わせください。

住所：鈴鹿市神戸9-13-3

開庁時間：8時30分～17時15分（土、日、休日年末年始を除く）



集う

鈴鹿市認知症カフェ （医療や介護のはなしができるカフェ）

認知症のある人やその家族、地域住民、医療や介護の専門職など、気軽に参加でき、交流を通してつながりあえる集いの場です。

鈴鹿市内の開催場所・日時・参加費については、

鈴鹿市ホームページに一覧を掲載しています。

詳細については、長寿社会課（☎059-382-9886）までお問合わせください。



老人クラブ（GAC鈴鹿）

GAC鈴鹿は、みずからの老後を健康で楽しくするために、

同じ地域に居住する高齢者おおむね30人以上（おおむね60歳以上）で

組織され、友愛訪問、公園の清掃活動等の奉仕活動、教養講座、

グランドゴルフなどのスポーツなど各種の活動を行っています。

詳細については、

鈴鹿市老人クラブ連合会事務局（☎059-382-6496）までお問合わせください。



集う

ふれあいいきいきサロン

※地域にはこの事業に登録されていないサロンや交流の場もあります。

「ふれあいいきいきサロン事業」に登録しているサロンです。

地域住民が主体となり、介護予防を取り入れ、地域の交流の場づくりや支え合いの輪を広げる活動をしています。

サロン登録をすると、助成金が申請ができ、介護予防出前教室や社会福祉センターの会議室・福祉バス(年1回)・サロン貸出機材・貸出DVD等を無償でご利用できます。

サロンの詳細については、鈴鹿市社会福祉協議会(☎059-382-5971)にお問合わせください。

★印は、スクエアステップリーダー(14ページ参照)が活動しているサロンです。

ふれあいいきいきサロン一覧

令和5年4月現在

地区	名称	主な開催日		主な開催場所		
加佐登	のびのびいきいきサロン	第1木曜日	13:30~15:30	広瀬町公民館 (広瀬町535-1)		
	おどって元気	第4木曜日	13:30~14:30	加佐登公民館 (高塚町1068-1)		
	いきいきスクエアステップ 加佐登	第4月曜日	13:00~15:00	加佐登公民館 (高塚町1068-1)	★	
石薬師	南町おしゃべり会	月1回金曜日	10:00~11:30	南町自治会公会所 (石薬師町1815-2)		
	スクエアステップ上田教室	第2火曜日	13:00~15:30	上田町本里集会所 (上田町581)	★	
	サロンうえの	第1月曜日	9:00~11:00	上野町公会所 (上野町373)		
		第2日曜日	8:00~12:00			
		第4月曜日	13:30~15:30			
	うまいもん会	毎月15日	9:00~12:00	北町公会所 (石薬師町1333-2)		
	サロンまどか	第3土曜日	13:30~15:00	天野記念館 (石薬師町1612)		
	自由ヶ丘おしゃべりサロン	第4火曜日	13:00~15:00	自由ヶ丘集会所 (自由ヶ丘二丁目8-1)		
	パギサロン	毎日ラジオ体操 月1回	6:30~6:40	自由ヶ丘集会所他 (自由ヶ丘2-8-1他)		
10:00~12:00						
鈴声GGカフェ	毎週火曜日	13:30~15:00	信誠東部集会所 (石薬師町1142-5)			
健康づくり けやきクラブ	第1・3木曜日 第2・4火曜日	13:30~15:00	グループホーム鈴鹿清寿苑 (石薬師町2081)			
久間田	久間田	サロンこだま	第3月曜日	13:30~15:00	久間田公民館 (下大久保町797-1)	
椿	椿	みどりのサロン	第3木曜日	10:00~12:00	神野新田公民館 (山本町203-17)	
		椿お元気クラブ	毎週水曜日	10:00~11:00	椿公民館 (山本町747-2)	
深伊沢	深伊沢	サロングリーン	第3木曜日	10:00~11:30	深伊沢公民館 (深溝町1560-1)	

ふれあいいきいきサロン②

★印は、スクエアステップリーダー（14ページ参照）が活動しているサロンです。

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
鈴峰	鈴峰	サロン小社会	第1日曜日	9:00~12:00	小社町公園内の憩いの家 (小社町132)	
		サロンGG会	毎週月・火・木・ 金・土曜日	14:00~16:00	小社町公園 (小社町132)	
		伊船東GGクラブ	毎週月・水・金曜日	9:00~11:00	伊船東地区公園 (伊船町内)	
庄内	庄内	南畑いきいきサロン	毎月5日	10:00~11:30	南畑公民館 (西庄内町2934-2)	
		南畑TTクラブ	毎週木曜日	13:25~15:00	南畑公民館 西別館 (西庄内町2934-2)	
		北畑ふれあいサロン	月2回(不定期)	13:30~15:00	北畑公民館 (西庄内町4865)	
		かみのあじさいサロン	毎月25日	10:00~12:00	かみのふれあいセンター (西庄内町1498)	
		南畑親好クラブ	毎週水・金・日曜日	8:00~9:40	西庄内町 桜広場 (西庄内町内)	
		にこにこサロン元気会	第1火曜日	10:00~11:30	北条公民館 (東庄内町519-1)	
		原楽会	毎週火・水曜日	13:00~15:00	庄内原公園 (東庄内町857)	
国府	国府	はなやかレディース	第1木曜日 第3月曜日	13:00~15:00 9:00~11:00	赤坂集会所 (国府町5646-138)	
		国府町上区けやきサロン	第3木曜日	10:00~12:30	国府町上区公会堂 (国府町3821-2)	
		新町おしゃべりサロン	第1金曜日	9:00~11:30	新町会議所 (国府町2200-180)	
		北一色スマイルサロン	第2金曜日	10:00~12:00	北一色公会堂 (国府町718)	
		健康づくりプラチナサロン	第4月曜日	9:00~12:00	下区運動広場 (国府町2347)	★
		西住吉プレスサロン	第1月曜日	13:30~15:30	住吉公民館(コロナ禍) 西住吉自治会会議所 (住吉1-22-3)	
		東住吉お茶サロン	第1水曜日	10:00~11:30	東住吉会議所 (住吉1-4-18)	
		ほほえみ会	月1回(不定期)	10:00~11:30	下区運動広場 (国府町2347)	
		西の野わくわくサロン	第1月曜日	9:30~12:00	西ノ野公民館 (国府町12-81)	
		なごみサロン(国府台)	第3土曜日	9:00~11:30	国府台自治会第3集会所 (国府町4922-831)	
		サロンつくし	第3土曜日	10:00~12:00	八野集会所 (八野町646)	
		半沢ふれあいホール	第1・3火曜日	9:00~10:30	半沢公会堂 (住吉3-25-21)	
庄野	庄野	リオのつどい	第3金曜日	10:00~11:30	古庄野集会所 (庄野東1-14-26)	
		オムのつどい(男性)	第1金曜日	10:00~11:30	庄野共進自治会集会所 (庄野共進2-7-5)	
		うた声エール	第2金曜日	10:00~11:00	庄野共進自治会集会所 (庄野共進2-7-5)	

地区	名称	主な開催日		主な開催場所		
庄野	庄野	桃里サロン	第2金曜日	10:00~11:30	羽山共進集会所 (庄野羽山1-5-15)	
		羽山菜の花	毎月最終木曜日	10:00~11:30	羽山ラヴズ集会所 (庄野羽山4-17-1)	
		いきいき運動教室 Cコース(アクトス)	毎週金曜日	13:30~14:30	アクトス (庄野羽山4-20-4)	★
		アクトスセルフケア教室	第1・2水曜日	10:30~11:30	アクトス (庄野羽山4-20-4)	
		はつらつ体操(アクトス)	毎週金曜日	10:30~11:30	アクトス (庄野羽山4-20-4)	
牧田	牧田	ふれあいひろば有竹	第3金曜日	10:00~12:00	鈴鹿市防災センター (庄野町981-1)	
		サロンなでしこ	第1・3水曜日	14:00~15:30	牧田コミュニティセンター (平田東町5-10)	
		牧田コミサロ	第1水曜日	9:10~11:00	牧田コミュニティセンター (平田東町5-10)	
		ゆっくりストレッチ	第1水曜日	13:30~15:30	牧田コミュニティセンター (平田東町5-10)	
		ひまわり会	第3金曜日	9:30~12:00	牧田公民館(弓削2-6-30)	
			第1水曜日 第4火曜日	13:30~15:30	牧田公民館 (弓削2-6-30)	
		サロンあじさい(大池)	第2・4月曜日	13:30~14:30	大池会議所 (大池2-19-7)	
井田川	井田川	サロン井田川	月1回(不定期)	10:00~11:30	井田川地区内集会所 (井田川地区内)	
河曲	河曲	SSE健康サロン	第1・3火曜日	13:30~15:30	河曲公民館 (河田町370-10)	★
			第2・4木曜日		市営十宮団地集会所 (十宮3-18-1)	
		十宮ふれあいサロン絆	第3金曜日	13:30~16:00	市営十宮団地集会所 (十宮3-18-1)	
		げんき会	第2火曜日	10:00~12:00	須賀町東公民館 (須賀2-9-10)	
		ゆめサロン	第2木曜日	10:00~11:30	木田公民館 (木田町2424)	
国分レインボーサロン	毎週土曜日	9:00~11:30	国分町公民館(国分町1318) 国分町天神公園(国分町813-1)			
神戸	神戸	サロン水曜会	毎週水曜日	9:30~11:00	会下山寺 (神戸6-13-2)	
		スクエアステップ 仲よしクラブ	第2・4水曜日	10:00~12:00	社会福祉センター (神戸地字町383-1)	★
		腸リンパ健康運動教室	毎週水曜日	11:30~12:15	コナミスポーツクラブ鈴鹿 (神戸3-24-28)	
		いきいきサロン(コナミ)	第2・4金曜日	10:00~12:00	コナミスポーツクラブ鈴鹿 (神戸3-24-28)	
一ノ宮	長太	東一ノ宮 いきいき健康サロン	毎月23日	9:00~10:30	神宮寺 (一ノ宮町1251)	
		長太大木メダカの学校	第1・3月曜日	9:30~11:30	長太大木自治会集会所 (南長太町2217-2)	★
		ちよっと憩	毎週水曜日	10:00~12:00	鈴木宅 (長太栄町4-13-4)	
木曜日	13:00~15:00					

ふれあいいきいきサロン④

地区	名称	主な開催日		主な開催場所		
一ノ宮	長太	きたなごの会	第2・4金曜日	9:30~11:30	北長太第2集会場 (長太旭町4-1-3)	★
		有志会	第1金曜日 第2・4月曜日	13:30~15:00	北長太第2集会場 (長太旭町4-1-3)	
		きずなサークル	毎週水曜日	9:00~12:00	南長太町公民館 (長太栄町3-13-39)	
		サロン スクダン	第1・3金曜日	9:30~11:30	長太新町東集会所 (長太新町3-14-2)	
箕田	箕田	ふれあいサロンおおき	第3火曜日	10:00~11:30	おおき園集会所 (北堀江2-8-28)	
		いきいき長寿会	第3木曜日	13:30~14:30	箕田公民館 (中箕田1131-1)	
		ききょう	第1・3火曜日	10:00~11:00	南林崎集会所 (林崎1-3-5)	★
		花まるサロン	第4水曜日	13:30~15:30	南堀江町民センター (南堀江1-13-28)	
若松	若松	ふれあいサロン (あつまろう会)	第2土曜日	11:00~14:00	中若松町会議所 (若松西4-15-18)	
		若生ふれあい広場	第2水曜日	11:00~13:30	若生団地集会所 (若松西6-7-26)	
		若宮結の会	第3木曜日	13:30~15:30	北若松集会所 (若松北2-14-11)	
		若松シニアサロン	第2日曜日	10:00~12:00	若松公民館 (若松中2-3-8)	
		すこやか長寿組	第2金曜日	13:30~14:30	若松会館 (若松中2-3-8)	
		移動サロン まあ〜る	月1回(不定期)	10:00~11:00	若松20自治会集会所 (若松地区内)	
		浜田にこにこ会	第1・3火曜日	10:00~11:30	浜田集会所 (若松東2-16-22)	★
		垣内にこにこ会	第1・3金曜日	10:00~11:30	垣内町公民館 (若松西5-5-25)	★
玉垣	玉桜	桜島ふれあいいきいきサロン	第4火曜日	9:00~12:00	桜島集会所 (桜島町1-11-11)	
		いきいきサロン (鈴鹿友の会)	第2月曜日	10:00~12:00	鈴鹿友の家 (土師町垣下464-2)	
		土師を良くする おしゃべり茶話会	第2水曜日	13:30~15:00	土師町公民館 (土師町526-1)	
		タンポポサロン	第1水曜日	10:00~11:30	西玉垣町集会所 (西玉垣町7-5)	
		天王町笑遊会	第4土曜日	13:00~15:00	天王町集会所 (東玉垣町2577-69)	
		すこやか体操サロン	第2・4金曜日 第1・3水曜日	10:00~11:00	玉垣会館 (東玉垣町522-1)	★
		健康サロン(フレンドの会)	毎週月・水・ 金曜日	13:00~14:00	コミュニティカフェ フレンド (柳町1519-3)	
		話咲かカフェ	第2木曜日	10:00~11:30	暁町集会所 (南玉垣町6617-6)	★
		いきいきステップ健康サロン	第4木曜日	10:00~11:30	暁町集会所 (南玉垣町6617-6)	★
		ラリーとおしゃべり 卓球サロン	毎週月曜日	13:00~15:00	暁町集会所 (南玉垣町6617-6)	

★印は、スクエアステップリーダー(14ページ参照)が活動しているサロンです。

地区	名称	主な開催日		主な開催場所		
玉垣	玉桜	肥田ワイワイいきいきサロン	第3火曜日	10:00~11:00	肥田町集会所 (肥田町249-1)	
		サロン玉桜	第2月曜日 (2部制)	10:00~12:00 13:00~15:00	玉垣公民館(北玉垣町980) ふれあいセンター(南玉垣町6600)	
		茶の湯サロン	月1回 日曜日	9:30~11:30	玉垣公民館 (北玉垣町980)	
稲生	稲生	サロン葵	第2水曜日	10:00~11:15	野町公民館 (野町西2-4-12)	★
		ステップこがね	月4回(不定期)	9:30~11:30	こがね園集会所 (こがね園22-22)	★
		正楽会(稲生地区)	第2月曜日	11:00~15:00	ぱるふえ (稲生2-2-31)	
		みんなでにこやかな会	第2土曜日 第2火曜日	7:00~8:00 13:30~16:00	鈴鹿ハイツ集会所 及び北公園と南公園 (鈴鹿ハイツ19-19 他)	
		ゆうゆう会	第2月曜日	13:00~16:00	鈴鹿ハイツ集会所 (鈴鹿ハイツ19-19)	
		サロンステップ愛愛	第2・4金曜日	10:00~12:00	野町団地集会所(いこいの家) (野町南1-19-5)	
		野町団地いこいサロン	月1回(不定期)	10:00~11:30	野町団地集会所(いこいの家) (野町南1-19-5)	
		おしゃべりサロン	第1火曜日	10:00~11:00	塩屋集会所 (稲生塩屋2-22-32)	
		希望の丘サロン	第1・3水曜日	10:00~11:30	希望ヶ丘集会所 (稲生町7499-7)	
飯野	飯野	栄町ルンルンのつどい	第3月曜日	10:00~11:30	西条栄町公民館 (西条2-18-10)	★
		安楽の会 すこやかサロン	月4回(不定期)	10:00~12:00	阿自賀ホール (安塚町387)	
白子	白子	楽楽サークル	第3金曜日	13:30~15:00	野起集会所 (白子町1903-1)	
		白子なかよしサロン	第3木曜日	13:30~14:30	白子公民館 (江島本町1-1)	
		白子健康サロン	第1木曜日 第3木曜日	13:00~15:00	第1:白子公民館(江島本町1-1) 第3:白子コミュニティセンター (江島本町13-37)	★
		スクエアステップ白子教室	第3水曜日	10:00~12:00	白子コミュニティセンター (江島本町13-37)	★
		サロン北之郷	第2・4水曜日	10:00~11:30	南町集会所 (白子2-33-6)	★
		サロン「チョット・Tea time」	第2火曜日	10:00~11:30	白子駅前会館 (白子駅前31-1)	
		シーサイドクラブ	第1火曜日	13:30~14:30	渚会館 (白子2-27-2)	
		アクティブシニア日曜日	毎週日曜日	10:30~11:30	アクティすずか文化センター (江島本町30-1)	
		アクティブシニア水曜日	毎週水曜日	10:30~11:30	アクティすずか文化センター (江島本町30-1)	
		アクティブシニア木曜日	毎週木曜日	13:00~14:00	アクティすずか文化センター (江島本町30-1)	
サロン和楽会	毎週木曜日	13:30~15:30	江島台会館 (江島台1-3-11)	★		

★印は、スクエアステップリーダー(14ページ参照)が活動しているサロンです。

地区	名称	主な開催日		主な開催場所		
旭が丘	サロンほのぼの	第1月曜日	10:00~12:00	ほのぼのハウス (中旭が丘4-7-2)		
	サロンにこやか会	第2水曜日	9:30~11:30	グループホーム マリンの家 (中旭が丘1-11-8)	★	
	ふれあいサロン「いっぷく」	月1回(不定期)	13:00~15:00	旭が丘公民館 (中旭が丘3-13-30)		
	サロン東旭が丘	第2火曜日	13:30~14:30	旭が丘公民館 (中旭が丘3-13-30)		
	サロン中旭が丘	第4火曜日	13:30~14:30	旭ヶ丘公民館 (中旭が丘3-13-30)		
	若葉会サロン	月1回(不定期)	10:00~11:00	旭が丘公民館 (中旭が丘3-13-30)	★	
	白子	寺家「ほのぼの」	第1・3金曜日	9:30~11:30	寺家会館 (寺家3-24-6)	
		サロン輝の会	第4火曜日	13:00~15:00	寺家会館 (寺家3-24-6)	
		鼓・健康サロン	第2火曜日 第4木曜日	10:00~11:30	鼓ヶ浦公民館 (寺家1-11-15)	★
		サンライズいきいきサロン	第2火曜日	13:30~15:30	サンライズ自治会集会所 (寺家8-11-25)	★
		サンライズいきいき会	最終日曜日	10:00~11:30	サンライズ自治会集会所 (寺家8-11-25)	
		サロン北浜	第1・3水曜日	11:00~12:00	東磯山北浜自治会集会所 (東磯山3-24-18)	
北浜ふれあいサロン		第1月曜日	13:30~16:00	東磯山北浜自治会集会所 (東磯山3-24-18)		
		第1日曜日	9:00~11:30			
京田サロン	第2・4金曜日	13:30~14:30	京田集会所 (東磯山4-4-39)			
栄	ふれあいいきいきサロン 秋永永寿会	毎月5日	13:30~15:30	秋永町集会所 (秋永町350-1)		
	木鎌いきいきふれあいサロン	第3土曜日	10:00~12:00	木鎌集会所 (五祝町571-1)		
	中島ふれあいいきいきサロン	第3日曜日	13:00~15:00	中島集会所 (五祝町21-1)		
	ふれあい中仲サロン	第4日曜日	9:00~11:30	中瀬古集会所 (中瀬古町1)		
	おしゃべりサロン磯山	第2土曜日	10:00~11:00	磯山公民館 (磯山2-16-2)		
	おしゃべりサロン磯山新田	第1土曜日	10:00~11:30	磯山公民館 (磯山2-16-2)		
	磯山団地ふれあいサロン	第3木曜日	13:30~14:30	磯山団地集会所 (東磯山2-13-1)		
	郡山	太陽の街ふれあいサロン	第1火曜日	10:00~12:00	郡山公民館 (郡山町540-8)	★
天名	ふれあいいきいきサロン みその	第2・第4土曜日	13:30~14:30	御菌ふれあい会館 (御菌町2395-1)		
	はつらつかい	第2・4木曜日	9:30~11:00	徳田ふれあい館 (徳田町1006-1)	★	
合川	徳居ときめきサロン	第4金曜日	13:30~15:30	徳居町集会所 (徳居町2837)	★	
	スクエアステップ徳居サロン	第2金曜日	13:00~15:00	徳居町集会所 (徳居町2837)		

こころの健康を保つために、普段からこころの健康に関心をもちましょう。

こころの健康度チェック この2週間のあなたに当てはまる方を選んで下さい。

- | | | |
|----------------------------------|----|-----|
| 1 毎日の生活に充実感がない | はい | いいえ |
| 2 これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | はい | いいえ |
| 3 以前は楽に出来ていたことが、今ではおっくうに感じられる | はい | いいえ |
| 4 自分が役に立つ人間だと思えない | はい | いいえ |
| 5 わけもなく疲れたような感じがする | はい | いいえ |
| 6 死について何度も考えることがある | はい | いいえ |
| 7 気分がひどく落ち込んで、自殺について考えることがある | はい | いいえ |
| 8 最近(ここ2週間)ひどく困ったことやつらいと思ったことがある | はい | いいえ |

「はい」が1～5の項目で2つ以上
6～7の項目で1つ以上
8の項目に該当した場合

いずれか該当すれば
専門家(医師・保健師等)への相談をお勧めします。

大野裕:厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業
「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年より一部抜粋

相談内容	相談窓口	電話番号など	受付時間
こころの悩みの相談	鈴鹿保健所	059-382-8673	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
こころの悩みの傾聴	こころの傾聴テレフォン	059-223-5237 059-223-5238	月～金(祝日を除く) 10:00～16:00
こころの悩み 生活全般の 悩み・相談	よりそいホットライン (一般社団法人社会的 包摂サポートセンター)	0120-279-338 ※聞き取りが難しい方はこちらへ FAX 0120-773-776	24時間(毎日)
医療と福祉に関する 相談	三重県立 こころの医療センター	059-235-2125	月～金 8:30～16:30 (祝日を除く)
ひきこもり・依存症 専門電話相談	三重県 こころの健康センター	059-253-7826	水曜日13:00～16:00 (祝日を除く)
自殺予防・自死遺族 電話相談		059-253-7823 0120-01-7823	月～金(祝日を除く) 13:00～16:00
自殺予防夜間・休日 電話相談		0570-064-556 (ナビダイヤル)	月～金 16:00～24:00 土日祝日・年末年始 9:00～24:00
健康・こころ・子育て に関する相談	鈴鹿市保健センター	059-382-2252	月～金(祝日を除く) 8:30～17:15
自殺予防 いのちの電話	三重いのちの電話	059-221-2525	18:00～23:00(毎日)
	一般社団法人 日本いのちの電話連盟	0570-783-556 (ナビダイヤル)	10:00～22:00(毎日)
		0120-783-556	16:00～21:00(毎日) 毎月10日8:00～ 翌日11日8:00
医療・健康に関する 相談	鈴鹿市医療・健康相談 ダイヤル24	0120-239-865	24時間(毎日)

地域包括支援センターは、地域で暮らす高齢者やその家族を、介護・福祉・健康・医療など総合的に支えるために設置された高齢者全般に関する相談窓口です。お気軽にご相談ください。お住まいの場所によって担当が分かれています。下記の表を参照してください。



名称・所在地	電話	担当の地域づくり協議会
鈴鹿第1地域包括支援センター なんてん 鈴鹿市高塚町216番3	373-6031	加佐登地区まちづくり協議会 石薬師地区明るいまちづくり協議会 久間田地域づくり協議会 椿地区まちづくり協議会 深伊沢地域づくり協議会 鈴峰地区地域づくり協議会 庄内地区地域づくり協議会
鈴鹿第2地域包括支援センター あんず 鈴鹿市平田一丁目3番5号 (アルテハイム鈴鹿内)	370-3751	国府地区まちづくり協議会 庄野地区まちづくり協議会 牧田地区地域づくり協議会 マイタウン井田川まちづくり委員会
鈴鹿第3地域包括支援センター やまぶき 鈴鹿市神戸三丁目12番10号 (ひまわり内)	384-4165	河曲地区地域づくり協議会 一ノ宮地域づくり協議会 神戸まちづくり協議会
鈴鹿第4地域包括支援センター わかたけ 鈴鹿市上箕田町字近田2639番地2 (くすのき園内)	385-7770	長太地区まちづくり協議会 和の街箕田地域づくり協議会 若松地域づくり協議会
鈴鹿第5地域包括支援センター ひいらぎ 鈴鹿市南玉垣町7300番地2 (桜の森白子ホーム内)	392-5713	玉桜まちづくり協議会
鈴鹿第6地域包括支援センター つゆくさ 鈴鹿市地子町字金生水814番地の30 (かなしょうず園内)	389-5959	夢ある稻生まちづくり協議会 飯野地区地域づくり協議会
鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう 鈴鹿市南若松町1番地 (伊勢マリンホーム内)	380-5280	白子地域づくり協議会 鼓ヶ浦地区まちづくり協議会 愛宕地域づくり協議会 旭が丘地区まちづくり協議会
鈴鹿第8地域包括支援センター ふじ 鈴鹿市長法寺町字権現763番地 (ルーエハイム内)	372-3128	栄地区地域づくり協議会 郡山まちづくり協議会 天名まちづくり協議会 合川地区地域づくり協議会
鈴鹿市基幹型地域包括支援センター にじ 鈴鹿市神戸地子町383番地の1 (鈴鹿市社会福祉センター内)	382-5233	

認知症(疑い)の人やその家族が、必要な医療や介護サービスに繋がるための支援を行います。「認知症?」「どこへ相談していいかわからない。」そんな時はお気軽にご相談ください。お住まいの場所によって担当が分かれています。下記の表を参照してください。

名称	電話	所在地	担当圏域
鈴鹿西部 認知症初期集中支援チーム	370-3500	平田一丁目3番5号 アルテハイム鈴鹿内	第1、第2
鈴鹿北部 認知症初期集中支援チーム	389-5300	上箕田町字近田2639番地2 くすのき園内	第3、第4、第5
鈴鹿南部 認知症初期集中支援チーム	373-5774	南若松町1番地 伊勢マリンホーム内	第6、第7、第8
鈴鹿中部 認知症初期集中支援チーム	367-7770	神戸地子町383番地の1 鈴鹿市社会福祉センター内	市全域



認知症初期集中支援チームは、医療・介護の専門職のチームです。次のようなお手伝いをいたします。

- ① 訪問して、ご様子をお聞きします。
- ② 専門職等で、どうしていただくとよいかを話し合います。
- ③ 必要に応じて、専門の病院への受診をおすすめしたり、介護サービスを受けるためのお手伝いをさせていただきます。



フレイル予防記録表・すずか健康マイレージ

フレイル予防になると思う活動をして、記録していきましょう。

	月日	内容		月日	内容
1			16		
2			17		
3			18		
4			19		
5			20		
6			21		
7			22		
8			23		
9			24		
10			25		
11			26		
12			27		
13			28		
14			29		
15			30		

すずか健康マイレージ

サロンやボランティア活動も
ポイントの対象です!

食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で目標を決めて実行するとポイントがたまる仕組みです。チャレンジシートに30ポイントをためて申請すると、特典を受け取ることができます。

対象：鈴鹿市に在住、在勤、在学をしている18歳以上の方

実施期間：令和5年7月1日(土)～令和6年3月8日(金)

チャレンジシート：健康づくり課、保険年金課、市役所本館1階ロビー、地区市民センターなど

配布場所：ホームページからもダウンロードができます

問合せ：健康づくり課 (☎059-327-5030) まで



チャレンジシートはこちら