

さあ、はじめましょう！
フレイル予防で

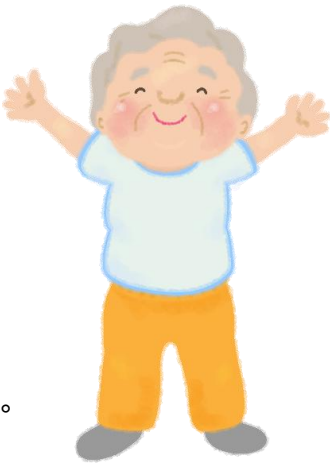
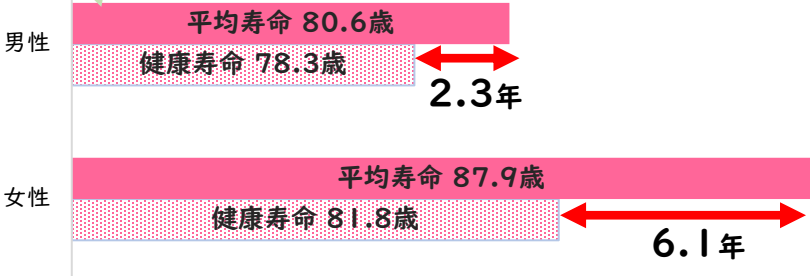
健康長寿

65歳からのフレイル予防のすすめ



令和6年度
鈴鹿市の

住み慣れた地域で自分らしく暮らすために
フレイル予防がとても重要です



健康寿命とは、介護を必要としない健康的な期間のことです。
平均寿命と健康寿命の差の期間は、介護を必要とする期間です。
フレイルを予防して、介護を必要とする期間を短くすることが重要です。

【データ：地域医療推進課資料より】

自分のことを
知ろう

フレイル予防について	2ページ
基本チェックリスト	3ページ
健康診査	4ページ
わたしの人生ノート	6ページ
人生会議(ACP)	6ページ

フレイル予防を
はじめよう

医師による市民健康講座	7ページ
すずか健康マイレージ	7ページ
スクエアステップ	8ページ
自重トレーニング	9ページ
たんぱく質をしっかりとろう	11ページ
パタカラ体操 筋トレうがい	12ページ

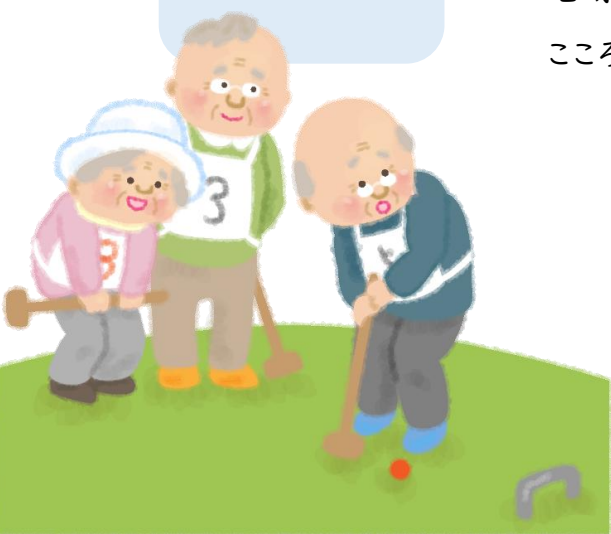
社会参加
しよう

ベルディリンク	14ページ
ふれあいいきいきサロン 他	14ページ
鈴鹿いきいきボランティア制度	21ページ
チームオレンジ鈴鹿	21ページ
食生活改善推進員(ヘルスメイト)	21ページ
暮らしまかせて支援事業 他	22ページ
シルバー人材センター 他	22ページ

相談して
みよう

認知症初期集中支援チーム	23ページ
認知症・ロコモ簡易チェックサイト 他	24ページ
地域包括支援センター	25ページ
こころの相談	26ページ

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

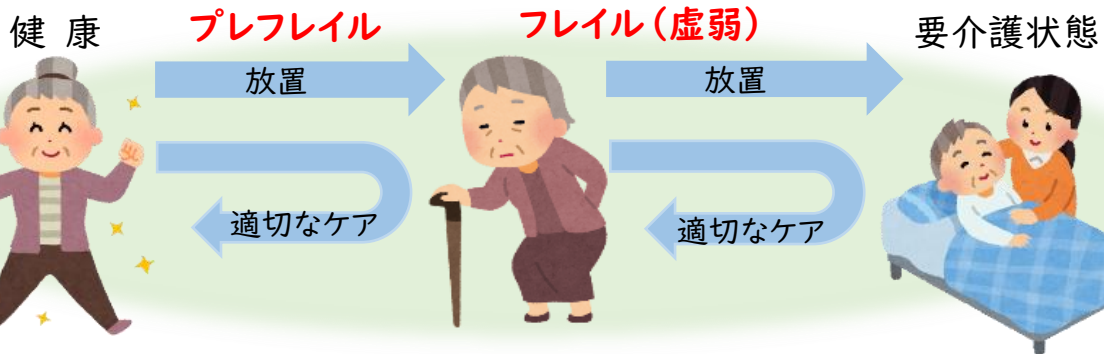


知っていますか？ フレイルって何??

フレイルとは、病気ではないものの、年齢とともに体とこころの機能（はたらき）が低下し、将来、介護が必要になる危険性が高くなっている状態をいいます。

また、フレイル手前の軽い状態を「プレフレイル」といいます。

フレイルに早期に気づき、栄養や運動習慣などの生活習慣を整えたりすることで、フレイル状態から、再び健康な状態に戻れるといわれています。



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	

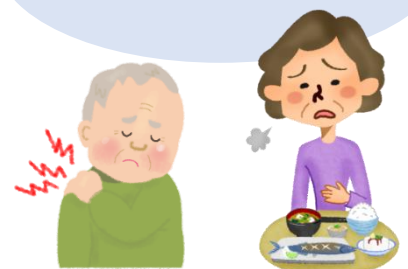
あなたもチェックしてみましょう！

- | | |
|--|--------------------------------------|
| ☐ 疲れやすくなった | ☐ 体を動かすことが減った |
| ☐ 筋力（握力）が低下してきた | ☐ 歩くのが遅くなってきた |
| ☐ 体重が減ってきた | |

チェックが1～2つの場合 …… プレフレイル

チェックが3つ以上の場合 …… フレイル

こんな体の衰えや不安はありませんか？



基本チェックリスト

記入日 年 月 日

基本チェックリストに、「はい」か「いいえ」 いずれかに○をつけてみましょう。

合計点数が0～3点は「フレイルなし」、4～7点は「フレイルの前段階」、8点以上は「フレイル」です。
該当する項目（色のついた部分）が多いなど、気になる兆候があったら、早めに生活を見直しましょう。

問	質問項目		
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
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
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	現在の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
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
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
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか	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
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
	1～25の合計点数		

年に1回は
受けましょう！



健康診査

対象の方に受診券を送付しています。健康診査は、治療中の方も受診できます。費用は無料です。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8年7月1日～令和8年12月28日

(12月1日以降の受診は、市内の実施医療機関に限ります)

特定健康診査	国民健康保険加入者 (40～74歳以下)	問い合わせ先 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 (75歳以上)	問い合わせ先 福祉医療課 ☎059-382-7627
歯科健康診査 ※令和8年8月1日～ 令和8年11月20日	後期高齢者医療制度加入者 (75歳～80歳)	

基本チェックリストの結果をみて、生活を見直そう！

該当する項目(色のついた部分)があったら、フレイル予防をはじめましょう。

足腰が衰えると、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
9ページ

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。食事内容を見直してみましょう

栄養に関する
11ページ

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
12ページ

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心がけましょう。

社会参加に関する
13ページ

早期治療により、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。

認知所に関する
23ページ

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、できるだけ自分ですることは大切です。やる気がでない、心の落ち込みが長く続くときは、早めに相談しましょう。

相談窓口
25ページ

自分の好きなこと・やってみたいこと

フレイル予防には、何らかの「活動」に打ち込むことが効果的と言われています。
また、活動を継続するためには、自分が興味を持てる「活動」に取り組むことが大切です。
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	友人とのおしゃべり	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。

これからの自分について考えてみよう

【記入日 年 月 日】

これからの自分はになりたいですか(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 白寿を迎える 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

「わたしの人生ノート」は、大切な人に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？

問い合わせ先 鈴鹿市社会福祉協議会 (☎059-373-5757)

もしものときのために「人生会議(ACP)」

「もしも」のときのために、自分自身が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取り組みを「人生会議(ACP:アドバンス・ケア・プランニング)」といいます。

人生の最終段階においては、どのような医療やケアを望むか、自分自身で考えることが重要です。自分が大切にしていることや、どのような人生をあゆみ、どのような医療やケアを受けたいのか、信頼できる人たちと話し合ってみましょう。

詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。
URL (https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_02783.html)



出典：「人生会議(ACP)普及・啓発リーフレット」(厚生労働省)

医師による 市民健康講座

要予約

市民健康講座
ウェブサイト



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。
テーマなど詳細については、広報すずかヘルスプラスに毎月掲載します。

予約・問い合わせ先 地域医療推進課 (☎059-327-5030)

すずか健康マイレージ

食事や運動、禁煙、休肝日など、自分で健康づくり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。

講座やサロンへの参加もポイントの対象です!



対 象 : 鈴鹿市に在住、在勤、在学の18歳以上の方
実 施 期 間 : 令和8年7月1日(水)~令和9年2月26日(金)
チャレンジシート : 地域医療推進課、保険年金課、市役所本館1階ロビー、
配 布 場 所 地区市民センターなど
※鈴鹿市ウェブサイトからもダウンロードができます

鈴鹿市 健康マイレージ 検索

問い合わせ先 地域医療推進課 (☎059-327-5030)

※鈴鹿市公式LINEの基本メニュー「くらし」からも参加できます。

健康マイレージの参加方法

1. チャレンジシートを手に入れる



2. 健康づくり目標を決める



3. 健康づくり目標に取り組み
ポイントをためる



5. 健康と特典をゲット



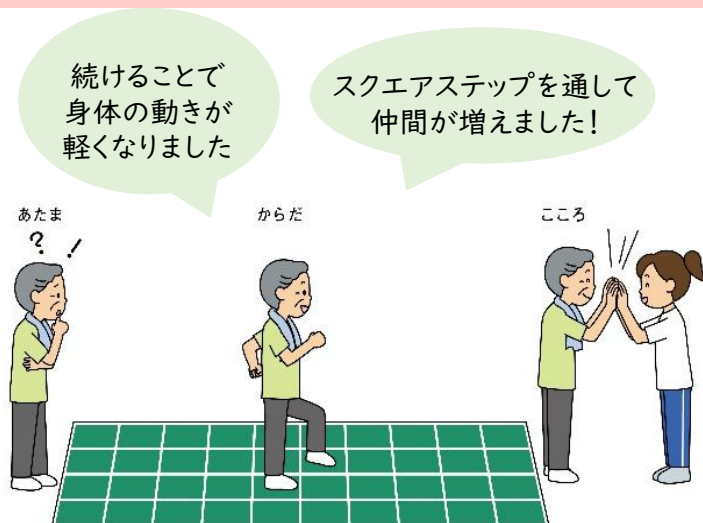
4. 申請する



スクエアステップ

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。

スポーツ医学や健康体力学、老年体力学を専門とする国立大学法人の教員が連携して開発された科学的エビデンス（根拠）に基づく運動で、高齢者の転倒予防や認知症予防に効果が期待できると言われています。



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めます。

スクエアステップ開放デー

開催日・時間	場所	定員	申込み方法等
7月21日(火) 10:00～11:30	栄公民館	20人	広報6月号
12月18日(金) 10:00～11:30	ふれあいセンター	20人	広報10月号

※気象状況により、中止や変更をする場合があります。

スクエアステップリーダー養成講座

一緒に活動しませんか？

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。スクエアステップ開放デーやふれあいいきいきサロンなどで活躍しています。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、広報すずかななどでお知らせします。

開催日・時間	定員	申込み方法等
10月9日(金)・10月30日(金) 10:00～15:30 ※上記の日程以外にサロン実践研修も予定しています	20人	広報9月号

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。
リーダーが活躍するサロンについては、ふれあいいきいきサロン一覧(14ページ～)を参考にしてください。

問い合わせ先

長寿社会課(☎059-382-9886)



目標：今よりも、連続で座っている時間を減らしましょう！

30分を超える座りっぱなしをやめましょう。

★長時間の座りっぱなしは、足腰の弱りや筋力低下を引き起こし、フレイルを加速化させます。

★まずは、座りっぱなしを減らして、こまめに体を動かすよう意識してみましょう。

座位ブレイク(中断)

30分以上の座りっぱなしをブレイク(中断)し、一度立ち上がりましょう！

ながら運動

テレビを見ながら筋トレ
↑
「自重トレーニング」を導入しよう

日常活動を運動化

立ってできることは
立って行おう

やってみよう！ 自重トレーニング

①脚の横上げ運動(股関節の外転)

自重トレーニングとは、特別な道具を使わず、自分の体重を負荷として行う運動のことです。自宅でも簡単に取り組めるのが特徴です。



①上げる方の脚とは反対側に椅子など体を支える支持物を準備します。



②つま先は真っすぐ前に向け、脚を横に上げていきます。ゆっくりと10回×2セット(左右それぞれ)



③自重トレーニングに慣れてきたら、両足首もしくは両膝付近にゴムバンドを巻いて同じ運動を行いましょう。足首の方が大変です。

注意ポイント!!



上げている脚は、真横に上げることが大切です。左の写真は脚が前にも上がってしまっています。これは良くないです。

右の写真は上げている脚がきれいに真横に上げることのできている良い例です。



②つま先上げ運動（足関節の背屈）

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♪

<前からみた様子>



①つま先を上げる方の足を
少しだけ前に出します。
下の横からみた様子を見ると
分かりやすいです！



②つま先を真っすぐ前をに向けたまま、
上に上げます。踵をつけたまま
しっかりとつま先が上がりきるまで
行いましょう！
10回×2セット（左右それぞれ）



③自重トレーニングに慣れて
きた方は、つま先全体に
ゴムバンドを巻いて同じ運動を
行いましょう。

<横からみた様子>



【筋肉について】

脚の横上げ運動は“中殿筋”というお尻の筋肉を、
つま先上げ運動は“前脛骨筋”という脛（すね）の筋肉を鍛えます！
両方とも、転倒予防に重要な筋肉です！

鈴鹿医療科学大学の
作業療法学専攻の学生さんに
ご協力いただきました！

監修

フレイル予防は鈴鹿医療科学大学の藤井啓介准教授（作業療法士）が監修

運動は大事です！ けど、運動自体が
ハードルが高い人も大勢いますよね！
まずは背伸びをせず、座る時間を少し
減らしたり、テレビを見ながらできる
簡単な運動などから取り組んでみま
しょう！



藤井 啓介（ふじい けいすけ）准教授

鈴鹿医療科学大学保健衛生学部
リハビリテーション学科作業療法学専攻 准教授
・作業療法士
・博士（体育科学）
地域高齢者の健康増進・支援に関する研究に従事

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

いろいろな食品を食べることで、栄養状態を良好に保つことができます。

10食品群「さあにぎやか(に)いただく」と覚えましょう。 ロコモチャレンジ推進協議会考案

さ かな



い も



あ ぶら



た まご



に く



だ いずせいひん



ぎ ゆうにゆう



く だもの



や さい



か いそう



たんぱく質をしっかりととりましょう



たんぱく質の摂取量が少なくなると筋肉量が減少します。

加齢とともに筋たんぱくの合成が遅くなるため、高齢の方はより一層たんぱく質を含む食品を肉・魚・卵・大豆・乳製品などの食品からしっかりととりましょう。

(※医師からたんぱく質摂取量の指示がある方は、医師の指示に従ってください)

・ヨーグルトなど、
間食でもたんぱく質が
多いものを選んでみましょう



・お弁当や外食は、おかずの種類が
多い定食メニューを選びましょう



・缶詰や冷凍食品など、「あと一品」に便利なものは常備しておきましょう

お口の健康は、フレイル予防の大切な柱です！

定期的にお口のチェックをしに行こう

- 目標： ① よく噛んで食べる習慣をつくる
 ② 話す・笑うことで口の筋肉を保つ
 ③ 食後の歯磨き・義歯の清掃を行う
 ④ 半年に一度は、歯科医院を受診する



筋トレうがい

意識してお口を動かし、噛む力もアップ！

毎日の習慣に
取り入れましょう。

- ・帰宅後
- ・朝起きてすぐ
- ・歯磨き後



- 右側10回
- 左側10回
- 上唇10回
- 下唇10回

水の量は
大さじ1杯(15ml)



パタカラ体操

食事に必要な筋肉を鍛えましょう！



食べ物の取り込み



食べ物を押しつぶす



飲み込む



食べ物を丸める

- 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
肩回しや伸びをしながら、その場で足踏みをしなげらなど運動しながら楽しく実施してみましょう。

普段のおしゃべりはもちろん、歌や早口言葉もおすすりめです。



フレイル予防には「人とのつながり」が重要です

運動や食事なども、誰かと一緒に行うほうが、脳や心を刺激して、フレイルの予防につながります。日頃から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。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つながりましょう。

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

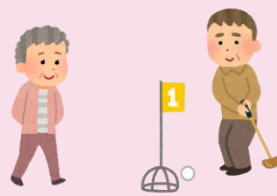
目安：週1回以上



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



参考

社会参加は人を元気にする！

右のグラフは、鈴鹿市の後期高齢者健康診査の質問票の項目で、問題ないと回答した方の割合を比較したものです。

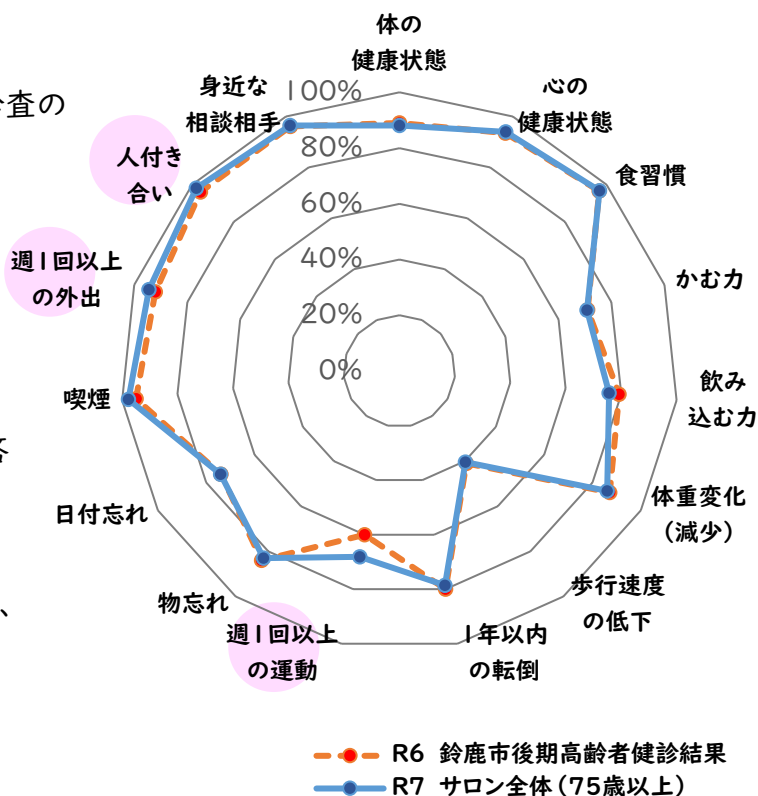
(R6健診)

令和6年度 鈴鹿市後期高齢者健康診査
受診者

(R7サロン全体)

令和7年度にふれあいいきいきサロン事業
に登録があったサロンのうち、質問票の回答
が得られた75歳以上の方を集計

この結果から、社会参加をしている人は、
「週1回以上の運動」をしている割合が高く、
フレイル予防につながる生活をしていること
が伺えます。



鈴鹿市社会資源検索システムベルディリンク

鈴鹿市社会資源検索システムベルディリンクは、通いの場（サロン・カフェ）・生活支援サービス（住民による支え合い活動）や介護事業所、医療機関などの社会資源を探すことができます。



アクセスはこちらから
ベルディリンク 検索

ふれあいいきいきサロン

「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など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（8ページ参照）が活動しているサロンです。
※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一覧

令和8年4月現在

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
加佐登	加佐登	のびのびいきいきサロン	第1木曜日 第2日曜日	13:30～15:30	広瀬町公民館 （広瀬町535-1）	
		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）	★
		ふれあいカフェ	第2火曜日	13:00～15:00	加佐登会館 （加佐登3-14-3）	
		広瀬町太陽会	第1土曜日	10:00～11:30	広瀬町集会所 （広瀬町1450-30）	
石薬師	石薬師	スクエアステップ上田教室	第2・4火曜日	13:00～15:00	上田町本里集会所 （上田町581）	★
		えがおの会 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2-8-1）	
		いきいき会	第1火曜日	10:00～11:00	自由ヶ丘集会所 （自由ヶ丘2-8-1）	
		鈴声GGカフェ	第1月曜日 第1火曜日	13:00～15:00	信誠東部集会所 （石薬師町1142-5）	
		うまいもん会	毎月15日	10:00～12:00	北町公会所 （石薬師町1333-2）	

社会参加しよう

地区	名称	主な開催日		主な開催場所	
石薬師	石薬師	健康づくり けやきクラブ	第1・3木曜日 13:30～15:00	グループホーム 鈴鹿清寿苑 (石薬師町2081)	
		サロンうえの	第1月曜日 第3日曜日 第4月曜日 9:00～11:00 8:00～12:00 13:00～15:00	上野公会所 他 (上野町373)	
		やまぼうしの会	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)	
		さくら会	第2日曜日 10:00～11:30	石薬師グリーン会館 (石薬師町2457-332)	
久間田	久間田	久間田のたまり場サロンこだま	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	第1木曜日 第3火か水曜日 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 9:30～11:30	深伊沢公民館 (深溝町1560-1)	★
		深溝GGクラブ	第1・2・3火曜日 8:30～10:00	深溝町民広場 (深溝町4113)	
		三畑GGクラブ	月3回 8:30～10:30	三畑集会所周辺 (三畑町5075-21)	
鈴峰	鈴峰	サロン小社会	第1日曜日 9:00～11:30	小社町公民館 (小社町132)	★
		サロンGG会 (グッドゲーム会)	月初めの月・火・ 木・金・土曜日 13:30～15:00	小社町公園 (小社町132)	★
		伊船東GGクラブ	月・水・金曜日 9:00～11:30	伊船東児童公園 (伊船町2834-1)	
庄内	庄内	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TTクラブ	毎週木曜日 13:30～15:00	南畑公民館 (西庄内町2934-2)	
		北畑ふれあいサロン	月2回 13:30～15:00	北畑公民館 (西庄内町4865)	
		にこにこサロン原気会	第1火曜日 9:30～11:30	北条公民館 (東庄内町317-1)	
		南畑いきいきサロン	毎月5日 毎週火曜日 10:00～11:00 13:30～14:30	南畑公民館 (西庄内町2934-2)	
		親好クラブ・クリケット	月4回 8:30～10:00頃	西庄内町桜広場 (西庄内町)	
国府	国府	西ノ野わくわくサロン	第1月曜日 9:30～11:30	西ノ野公民館 (国府町12-81)	★
		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)	
		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)	
		ほほえみ会	月1回 10:00～11:00	下区運動広場 (国府町2347)	
		国府カラオケ茶話会	第2・4月曜日 13:00～15:00	国府公民館 (国府町3294)	
		健康づくりプラチナサロン	第4金曜日 9:00～12:00	国府公民館 (国府町3294)	★
		国府町上区けやきサロン	第3木曜日 10:00～11:00	国府町上区公会堂 (国府町3821-2)	
		サロン 西之城戸	第3木曜日 10:00～11:30	西之城戸自治会集会所 (国府町4551-7)	

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（8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	
国府	国府	住吉町奈良喫茶の会	第3木曜日 10:00～12:00	住吉奈良自治会4丁目集会所(住吉4-12-18)	
		はなやかレディース	第1木曜日 13:00～15:30	赤坂集会所 (国府町5646-138)	
		つくしの会	第3土曜日 10:00～12:00	八野町集会所 (八野町646)	
		西住吉プレスサロン	第1月曜日 13:30～15:30	西住吉自治会会議所 (住吉1-22-3)	
		ふれんどサロン	第4土曜日 15:30～16:30	住吉公民館 (住吉1-22-3)	
		半沢ふれあいホール	第1・3火曜日 9:00～11:00	住吉半沢公会堂 (住吉3-25-23)	
		上区スクエアステップ教室	第1・3火曜日 13:30～14:30	国府町上区公会堂 (国府町3821-2)	★
		東住吉自治会お茶サロン	第1水曜日 10:00～11:30	東住吉会議所 (住吉1-4-18)	
庄野	庄野	ふれあいひろば有竹	第3金曜日 10:00～12:00	鈴鹿市河川防災センター (庄野町981-1)	
		リオのつどい	第3金曜日 10:00～11:30	古庄野集会所 (庄野東1-14-28)	
		オムのつどい	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)	
		すこやかヨガ	第1・3土曜日 14:00～15:00	庄野共進自治会集会所 (庄野共進2-7-5)	
		桃里サロン	第2金曜日 10:00～11:00	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(アクトス)	第1・2・3金曜日 13:30～14:30	アクトス他 (庄野羽山4-20-4)	
		はつらつ体操(アクトス)	第1・3金曜日 10:30～11:30	アクトス (庄野羽山4-20-4)	
		アクトスセルフケア教室	第1・3水曜日 10:20～11:20	アクトス (庄野羽山4-20-4)	
		汲川原福寿会サロン	第3土曜日 10:00～11:30	汲川原公民館 (汲川原町246-1)	
牧田	牧田	ゆっくりストレッチ・料理教室	第1水曜日 13:30～15:00	牧田コミュニティセンター (平田東町5-10)	
			第3金曜日 9:00～12:00	牧田公民館 (平田東町4-11)	
		サロンなでしこ	第1・3水曜日 13:30～14:30	カラオケバンダイ鈴鹿ハンター店 (算所2丁目943-1)	
		牧田コミサロ	第1水曜日 9:00～12:00	牧田コミュニティセンター (平田東町5-10)	
		ベルディ牧田	第2・4水曜日 第2土曜日 月曜日(不定) 14:00～15:30 9:00～10:30 9:00～12:00	牧田コミュニティセンター (平田東町5-10) 牧田小学校(岡田1-29-1) 牧田公民館(平田東町4-11)	★
井田川	井田川	あじさい大池	第4月曜日 13:30～14:30	大池会議所 (大池2-19-7)	
		井田川の会サロン井田川	月1回 10:00～11:30	井田川地区内集会所 (井田川地区内)	

社会参加しよう

地区		名称	主な開催日		主な開催場所	
河曲	河曲	八重垣G・G健康愛サロン	毎週土曜日	13:30～14:45	十宮・八重垣神社前広場 (十宮町619)	
		十宮ふれあいサロン絆	第3金曜日	13:30～15:30	市営十宮団地集会所 (十宮3-18-1)	
		じぶんでつくる健康体質 SSE健康愛サロン	第1・2・4木曜日	13:30～15:30	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	須賀町西公民館 (須賀1-1-25)	
		ゆめサロン	第2木曜日	10:00～11:30	木田公民館 (木田町2424-1)	
		国分いきいきサロン	第1・2・3月曜日	9:00～10:30 第3月は10:00～	国分町公民館 (国分町1318)	★
		国分レインボーサロン	毎週土曜日	10:00～11:30	国分町公民館(国分町1318) 天神公園(国分町813-1)	★
神戸	神戸	仲よしクラブ	第2・4水曜日	10:00～12:00	社会福祉センター (神戸地子町383-1)	★
		腸リンパ健康運動教室	毎週水曜日	11:30～12:30	コナミスポーツクラブ 鈴鹿 (神戸3-24-28)	
		健康クラブコナミスポーツ	第2・4金曜日	11:30～12:30	コナミスポーツクラブ 鈴鹿 (神戸3-24-28)	
		ほのぼのリズム体操	第1・3月曜日	11:30～12:30	コナミスポーツクラブ 鈴鹿 (神戸3-24-28)	
		セルフケア体操	第1・3月曜日	10:30～11:30	コナミスポーツクラブ 鈴鹿 (神戸3-24-28)	
一ノ宮	一ノ宮	高岡いきいきサロン	毎月10日	10:00～12:00	高岡町集落センター (高岡町320-1)	
		東一ノ宮いきいき健康サロン	毎月23日	9:30～11:00	神宮寺 (一ノ宮町1251)	
		池田サロンクラブ	第1・2月曜日 第3・4木曜日	9:00～11:00 13:30～15:00	池田町町民会館 (池田町1828)	★
	長太	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)	★
		わかば倶楽部	第4土曜日	13:30～15:00	長太大木自治会集会所 (南長太町2217-2)	
		長太大木ひばりの会	第2・4月曜日	13:30～15:00	長太大木自治会集会所 (南長太町2217-2)	
		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)	★
		長太クラブ	毎週金曜日	13:00～15:30	南長太公民館 (長太栄町3-13-39)	★
		金曜会	第2金曜日	13:30～15:30	北長太第2集会所 (長太旭町4-1-3)	★
		ちよつと憩	第2・4水曜日 第2・4木曜日	10:00～11:00 13:00～14:00	鈴木宅 (長太栄町4-13-10)	
		サロン スクトレ	第4火曜日	9:30～11:30	北長太第1集会所 (長太旭町1-11-34)	★
		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	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)	
		ふれあいサロンおおき	第3火曜日	10:00～11:30	おおぎ園集会所 (北堀江2-8-28)	
		ききょう	第1・3火曜日	10:00～12:00	南林崎集会所 (林崎1-3-5)	★
		下箕田地区 いきいきサロン鹿の子	第4金曜日	10:00～11:00	下箕田集会所他 (下箕田町1269)	

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（8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	
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)	
		移動サロン まあ〜る	月1回	10:00～11:00	若松地区内会集会所 (若松地区内)	
		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)	
		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	垣内公民館 (若松西5-5-25)	★
玉垣	玉桜	肥田福寿会 ワイワイいきいきサロン	第2火曜日 第3土曜日	10:00～11:00 9:00～10:00	肥田町集会所 (肥田町249-1)	★
		フレンドの会健康サロン	第1・3水曜日	13:00～14:00	コミュニティカフェ フレンド (柳町1519-3)	
		たんぼぼサロン	第1水曜日	10:00～11:30	西玉垣町集会所 (西玉垣町7-5)	
		天柳GGクラブ	第1金曜日	8:45～9:45	玉垣中央公園 (東玉垣町300-5)	
		すこやか体操サロン	第1・3水曜日 第2・4金曜日	10:00～11:00	玉垣会館 (東玉垣町522-1)	★
		天王町笑遊会	第2火曜日 第4土曜日	10:00～12:00	天王町集会所 (東玉垣町2577-69)	★
		茶の湯サロン	第2日曜日	9:30～11:30	玉垣公民館 (北玉垣町980)	★
		スクエアステップの会	第4水曜日	10:00～11:30	ふれあいセンター (南玉垣町6600)	★
		楽遊笑話で和やかサロン	第2・4水曜日 第2・4木曜日	13:30～15:30	暁町集会所 (南玉垣町6517-6)	★
		暁町いきいきサロン	第1・3火曜日 第2・4月曜日	13:30～15:30	暁町集会所 (南玉垣町6517-6)	
		土師遊心クラブ	第2水曜日	13:30～15:00	土師町公民館 (土師町526-1)	
		桜島おしゃべりサロン	第2土曜日	9:30～13:30	桜島集会所 (桜島町1-11-11)	
		柳の会健康サロン	第2・4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6517-6)	★
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)	★
		サロステップ愛愛	第2・4金曜日	10:00～11:45	野町団地集会所(いこいの家) (野町南1-19-5)	★
		みんなでにこやかな会	第2火曜日	13:00～16:00	鈴鹿ハイツ集会所 (鈴鹿ハイツ19-19)	
		ゆうゆう会	第4月曜日	13:00～16:00	鈴鹿ハイツ集会所 (鈴鹿ハイツ19-19)	
		ステップこがね	第1火曜日 第2・4水曜日	9:00～10:00 10:00～11:30	こがね園集会所 (こがね園22-22)	★
		ベルの会 おしゃべりサロン稲生	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)	★

社会参加しよう

地区	名称	主な開催日		主な開催場所	
飯野	飯野	栄町ルンルンのつどい	第3月曜日 第1火曜日	10:00～11:30 9:00～11:00	西条栄町公民館 (西条2-18-10) ★
		安楽の会 すこやかサロン	月7回	10:00～12:00他	阿自賀ホール (安塚町387)
		たのしいお茶会	第2・4金曜日	10:00～12:00	飯野公民館 (西条町463)
		飯野寺家町ふれあいサロン	第3土曜日	9:00～11:00	飯野寺家町グラウンド (飯野寺家町内)
		ふれあいサロン三日市南	第3か4水曜日	13:30～15:15	三日市南集会所 (三日市南3-5-28) ★
白子	白子	白子ふれあいいいききサロン (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)
		すこやか	第2火曜日 第3水曜日	10:00～11:30	白子コミュニティセンター (江島本町13-37) 鈴鹿実践倫理会館 (須賀2-4-30)
		スクエアステップ白子教室	第3火曜日	13:30～15:00	白子コミュニティセンター (江島本町13-37) ★
		貯筋ヨガ教室	第1水曜日	9:30～11:00	白子公民館 (江島本町1-1)
		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)
		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) ★
		寺家「ほのぼの」サロン	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	13:00～14:30	寺家会館 (寺家3-24-6)
		チョット・Tea time	第1金曜日	10:00～11:30	白子駅前会館 (白子駅前31-1)
		ございけ笑顔一番クラブ	第1・3水曜日	10:00～11:30	御座池自治会集会所 (寺家町1026敷地内)
	愛宕	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)
		和楽会	第2・4木曜日	10:00～11:30	江島台会館 (江島本町1-3)
白子	旭が丘	サロンにこやかの会	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)
		サロン旭が丘	第2・4火曜日	10:00～12:00	旭が丘公民館 (中旭が丘3-13-30)
		若葉会サロン	月1回	10:00～11:00	旭が丘公民館 (中旭が丘3-13-30) ★
		サロンほのぼの	第1月曜日	10:00～11:30	ほのぼのハウス (中旭が丘4-7-2)
	鼓ヶ浦	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	第2土曜日 最終日曜日 他	概ね10:00～12:00	サンライズ自治会集会所 (寺家8-11-25) ★
		北浜ふれあいサロン	第1日曜日	9:30～11:30	東磯山北浜自治会集会所 (東磯山3-24-18)
		北浜ステップサロン	第1月曜日	13:00～15:00	東磯山北浜自治会集会所 (東磯山3-24-18) ★

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（8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	
白子	鼓ヶ浦	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)
		ドレミの会	第4月曜日	14:00～15:00	京田集会所 (東磯山4-4-39)
		磯山団地ふれあいサロン	第3木曜日	13:00～14:30	磯山団地集会所 (東磯山2-13-1)
		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	栄	おしゃべりサロン磯山	第3土曜日	10:00～11:00	磯山公民館 (磯山2-16-2)
		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)
		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)
		木鎌いきいきふれあいサロン	第3土曜日	10:00～11:30	五祝町木鎌集会所 (五祝町556)
		おしゃべりサロン磯山フレイル予防	第2土曜日	10:00～11:00	磯山公民館 (磯山2-16-2)
		ふれあい中仲サロン	第3日曜日	9:00～12:00	中瀬古集会所 (中瀬古町1)
天名	天名	ふれあいいきいきサロン みその	第2・4土曜日	13:30～14:30	御菌ふれあい会館 (御菌町2395-1)
		スクエアステップ・えがお	第2木曜日	10:00～11:30	御菌ふれあい会館 (御菌町2395-1)
		はつらつかい	第2火曜日	10:00～11:30	徳田ふれあい会館 (徳田町1006-1)
合川	合川	徳居ときめきサロン	基本第4金曜日 他木曜等	13:30～15:30	徳居町集会所 (徳居町2837)

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15人以上（おおむね60歳以上）で組織され、友愛訪問、
公園の清掃活動などの奉仕活動、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。

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」か、各公民館にお問合わせください。
※「公民館だより」は鈴鹿市ウェブサイトからご覧いただけます。

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など

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)

問い合わせ先 鈴鹿市社会福祉協議会(☎059-373-5750)



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。
認知症ステップアップ講座を受講し、フレンド登録が必要です。

問い合わせ先 チームオレンジコーディネーター(☎059-367-7770)



主な活動

- ①オレンジカフェの運営
- ②おれんじルームのサポート
- ③スローショッピング活動のサポート
- ④認知症の方の社会参加活動のサポート
- ⑤各種イベントでの認知症啓発 など

※オレンジカフェ・おれんじルームとは、認知症の方やその家族が気軽に参加し、交流できる集いの場です。



食生活改善推進員(ヘルスメイト)

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。

食生活改善推進員になるには、「ヘルスメイト養成講座」を受講し、登録が必要です。

養成講座については、広報すずかなどでお知らせします。

問い合わせ先 地域医療推進課(☎059-327-5030)



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 など

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つくることを目的に活動しています。

主な活動は、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があります。

※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。

問い合わせ先

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）



その他市内のボランティア団体

①「すずか市民活動情報広場」

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やイベント情報などを掲載しているサイトです。

問い合わせ先 地域協働課（☎059-382-8695）



②「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。

問い合わせ先 鈴鹿市社会福祉協議会（☎059-373-5750）



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があります。

会員登録が必要です。

問い合わせ先 シルバー人材センター（☎059-382-6092）

住所 鈴鹿市神戸1-17-5

時間 8:15～17:00（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。

問い合わせ先 ハローワーク（☎059-382-8609）

住所 鈴鹿市神戸9-13-3

開庁時間 8:30～17:15（土、日、休日、年末年始を除く）



認知症初期集中支援チーム

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。認知症は、早期発見・早期診断・早期対応が大切です。お気軽にご相談ください。

名称	電話	所在地	受付時間
鈴鹿市認知症 初期集中支援チーム	059-367-7770	神戸地子町383番地の1 鈴鹿市社会福祉センター内	月～金 (祝日・年末年始除く) 9:00～17:00

※令和6年4月1日から、認知症に関する相談窓口を集約しました。



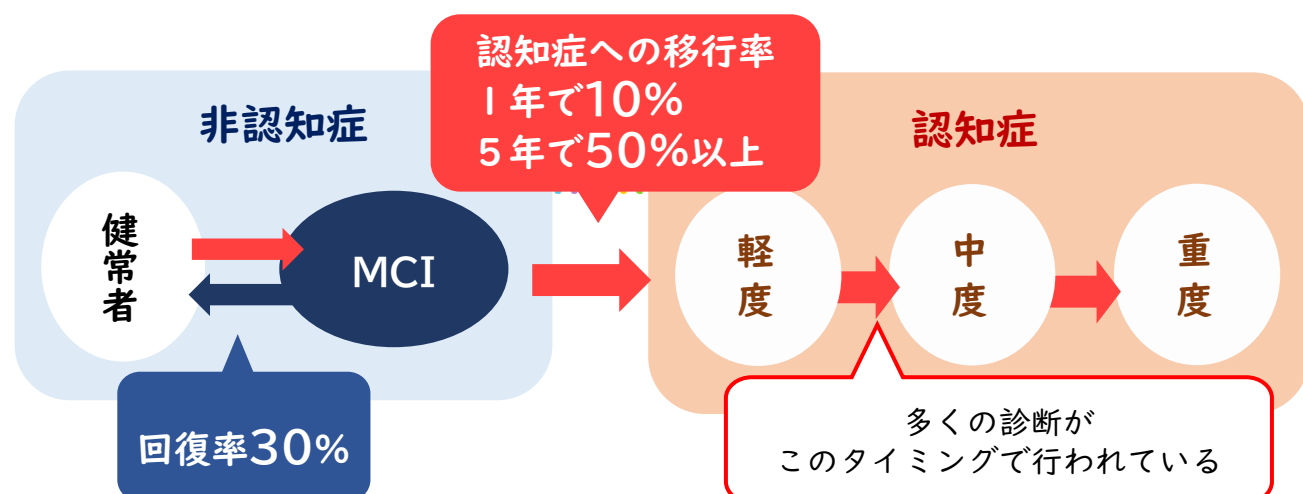
認知症初期集中支援チームは、医療・介護の専門職のチームです。訪問して、ご様子をお聞きし、必要に応じて、専門の病院への受診をおすすめしたり、介護サービスを受けるためのお手伝いをします。

認知症は早めの対応が大切です

- ・治療を早くから始めることで、進行を遅らせることが期待できます。
- ・病気を早く知ることによって、本人自身の考えを、周囲に伝えておくことができます。
- ・適切な治療や環境によって、良い状態が維持できれば、本人もご家族も落ち着いた生活を送ることができます。

MCIの段階から認知症の予防をしましょう

軽度認知機能障害（MCI）とは、認知症とも正常とも言い切れない中間的な段階です。進行・経過は個人差が大きく、初期のうちに将来を考えることが大切です。



認知症・ロコモ簡易チェックサイト

自宅で認知症やロコモのチェックをしてみませんか？

簡易チェックの結果とともに相談先が表示されます。ひとりで悩まずにご相談ください。

- 「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)

※医学的判断をするものではありません。

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

「鈴鹿市ウェブサイト>目的から探す>福祉・介護>高齢者の福祉>認知症
>認知症とロコモ（運動器症候群）のチェック」をご覧ください。



認知症サポーター養成講座



鈴鹿市は
「認知症フレンドリー鈴鹿」を宣言し
みんなが参画できる
認知症施策を推進しています。

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。
認知症の理解と、認知症サポーターの役割について学べる講座を行っています。
受講後に、オレンジリング、オレンジロバステッカーなどをお渡ししています。
講座を開催したい・受講したい場合は 長寿社会課(059-382-9886)へ

認知症フレンドリーシティ鈴鹿パートナー

認知症サポーター養成講座を受講し、行方不明高齢者等のための
安心ネットワークへ登録するなど、認知症の人や家族が自分らしい
日常生活をおくるための環境づくりの促進に取り組む事業者(企業・
店舗)にパートナーになっていただいています。現在は市内22店舗。
詳細については、長寿社会課(059-382-9886)へ



認知症フレンドリーシティ
鈴鹿



初期集中支援チームの詳細やその他の認知症に関するサービスについては、
鈴鹿市ウェブサイトをご覧ください。

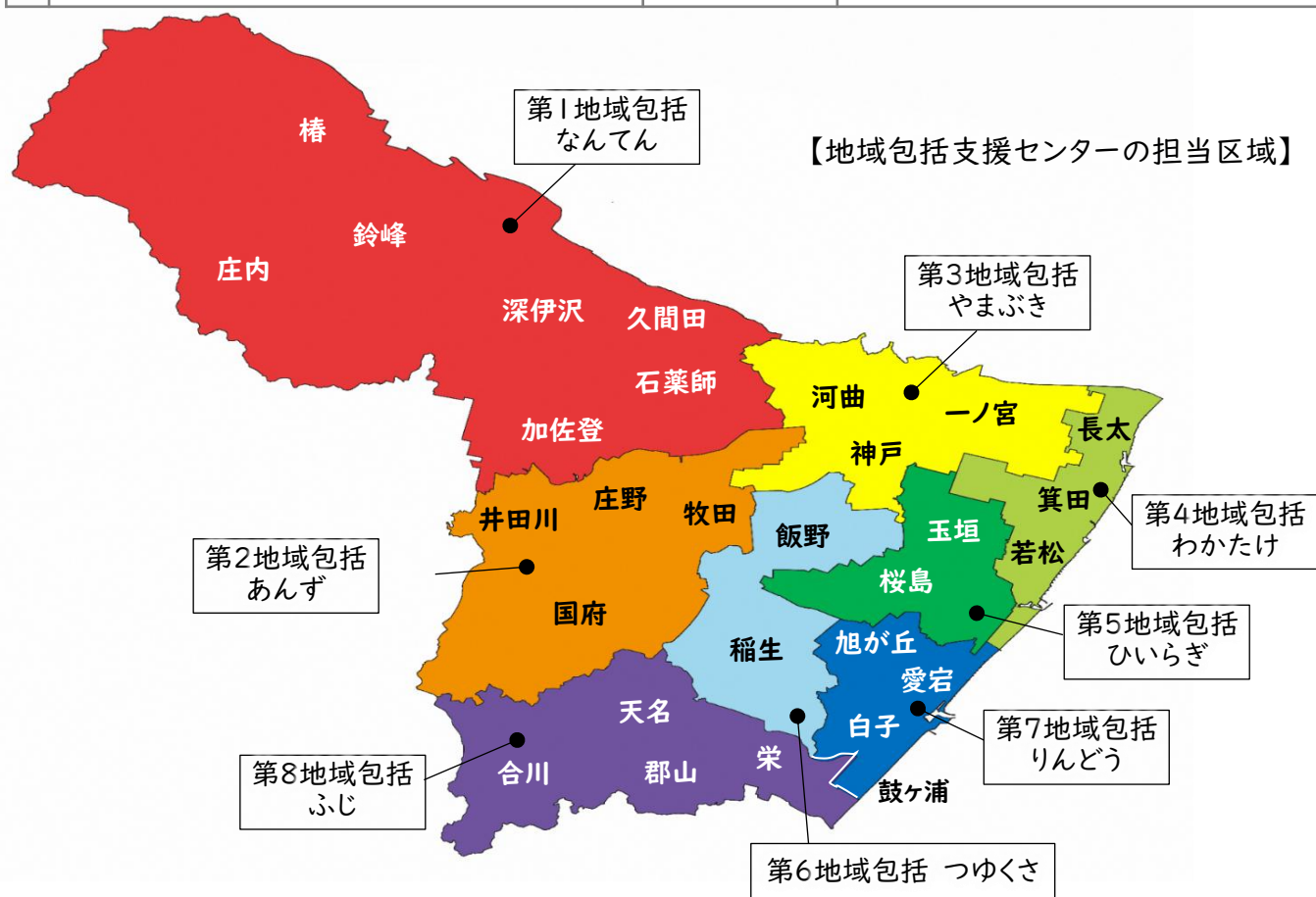




地域包括支援センター

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	電話番号	所在地
	鈴鹿第1地域包括支援センター なんてん	059-373-6031	鈴鹿市高塚町216番3
	鈴鹿第2地域包括支援センター あんず	059-370-3751	鈴鹿市平田一丁目3番5号 (アルテハイム鈴鹿内)
	鈴鹿第3地域包括支援センター やまぶき	059-384-4165	鈴鹿市神戸三丁目12番10号 (ひまわり内)
	鈴鹿第4地域包括支援センター わかたけ	059-385-7770	鈴鹿市上箕田町字近田2639番地2 (くすのき園内)
	鈴鹿第5地域包括支援センター ひいらぎ	059-392-5713	鈴鹿市南玉垣町7300番地2 (桜の森白子ホーム内)
	鈴鹿第6地域包括支援センター つゆくさ	059-389-5959	鈴鹿市地子町字金生水620番地1 (デイサービスきらめき内)
	鈴鹿第7地域包括支援センター りんどう	059-380-5280	鈴鹿市南若松町1番地 (伊勢マリンホーム内)
	鈴鹿第8地域包括支援センター ふじ	059-372-3128	鈴鹿市長法寺町字権現763番地 (ルーエハイム内)
	鈴鹿市基幹型地域包括支援センター にじ	059-382-5233	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)



もしあなたがこころの悩みを抱えていたら、その悩みを相談してみませんか。

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 専門電話相談	三重県 こころの健康センター （三重県ひきこもり 地域支援センター）	059-253-7826	月～金 9:00～16:00 （祝日を除く）
依存症 専門電話相談			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・こころに関する 相談	地域医療推進課	059-382-9291	月～金（祝日を除く） 8:30～17:15
自殺予防 いのちの電話	いのちの電話 （一般社団法人 日本いのちの電話連盟）	059-221-2525	18:00～23:00（毎日）
		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）

参考：三重県自殺対策推進センターウェブサイト相談窓口のご案内 一部抜粋（2025年12月現在）

支えあおうこころといのち 大切な人の「いのち」を守るための行動～4つのポイント～

気づき

家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

身近な人が、心の悩みや様々な問題を抱えて苦しんでいることに気づいたら、自分にできる声かけをしてみましょう。



傾聴

本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

悩みを話してくれたら、じっくりと耳を傾け、本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を大切に思う自分の気持ちを伝えましょう。



つなぐ

早めに専門家に相談するよう促す

こころの病気や社会・経済的な問題などを抱えているようであれば、公的相談機関や医療機関などの相談につなげましょう。



見守り

温かく寄り添いながら、じっくりと見守る

からだやこころの健康状態について自然な雰囲気ですべてを話して、あせらずにやさしく寄り添いながら見守りましょう。



フレイル予防になると思う活動について、記録してみましょう。

	月 日	内 容	メ モ
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

令和8年度 健（検）診の記録 年に1回は忘れずに受診しましょう。 ※健診は、4ページ参照

内容		受診日	メモ
健康診査		月 日	
歯科健康診査		月 日	
がん検診	胃がん検診	月 日	
	大腸がん検診	月 日	
	肺がん検診	月 日	
	子宮がん検診	月 日	
	乳がん検診	月 日	
	前立腺検診	月 日	