

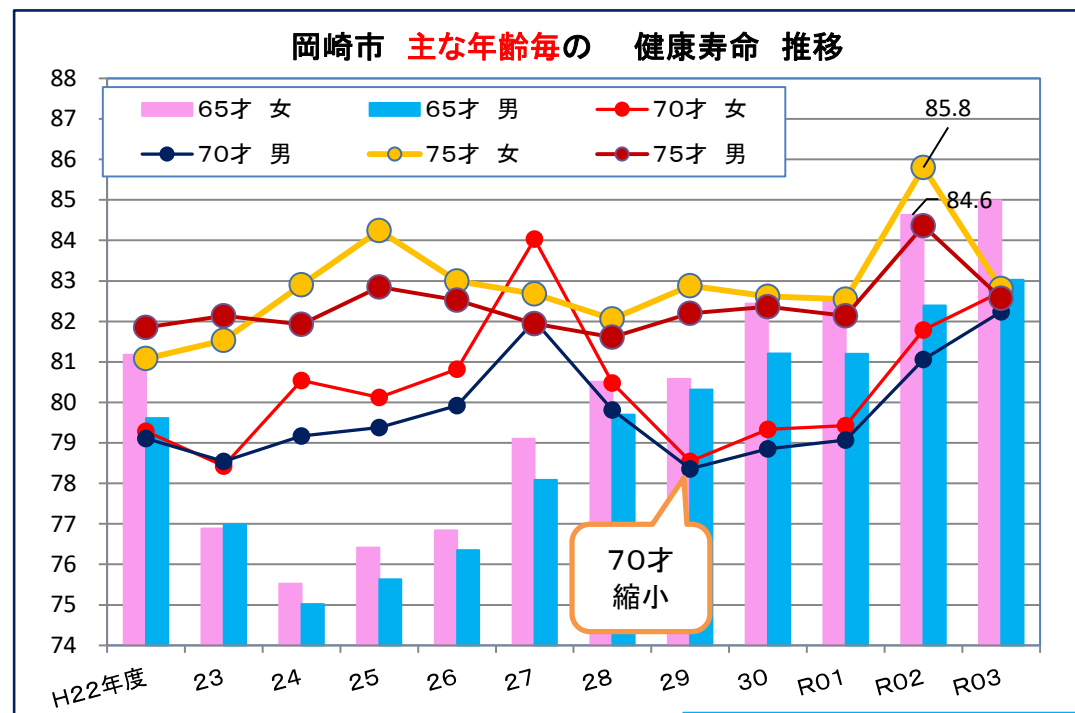
この「生活ガイド」の発行について

シニア世代が、健康に長生きできるようにするには、要介護者にならない為の予防(未然防止)として、どう過ごしたら良いかを、自分で考えるための参考として、必要に迫られ発行するに至りました。

このガイドの使い方について

- ①自分の、シニア世代としての暮らしを選択するリストとして、「日々の暮らし」と「日々どう過ごす」を、参考にする
- ②介護が必要になった時の事が知りたいときは、次の項目へ進む
- ③全般について判らない事が有れば、次の「相談しよう」へ進む

詳細については、発行する各部署の、関連する資料を確認する資料は、長寿課又は各支所・地域福祉センターに有ります
不明な点は各部署に問い合わせるか、下記連絡先へ問い合わせる



* よこ割り情報について

市発行の情報(資料)は、たて割りが多くシニア世代として、横断的に見ることができる情報の必要に迫られ、市の情報などを参考にして、横断的にまとめたものである

発行者 : 生涯学習インストラクター 森 和弘
連絡先 : ☎090-8136-1680

市発表の健康寿命は
H28年度が最新で
全年齢平均 男 72.1 女 74.8

シニア世代からの 生活ガイド

(読んで・学んで・知って・習おう)



要介護にならないための

日々の暮らし

要介護にならないために

日々どう過ごす

それでも

介護が必要になったら

判らない事は

相談しよう

生涯学習インストラクター
(分野:生涯学習)

R4年発行

* 詳細は、各関連資料を参照

青字:R04年変更部

<市の担当>

<市発行の関連資料>

<よこ割り情報資料>

介護予防Ⅱ未然防止

1. 日々の暮らし

(1)生活習慣として

①食事

②運動

③知的活動

④対人接触

●認知症を予防するコツ

●毎日の食事をバランスよく

●筋力を高める

●脳トレーニングで、脳力アップ

◎人との対話機会をつくろう

(市)長寿課

(市)長寿課、保健部

(市)長寿課

(市)長寿課

* きらり☆シニア健康長寿

* きらり☆シニア健康長寿

* 食事バランスガイド

* きらり☆シニア健康長寿

* きらり☆シニア健康長寿

* バランスの良い生活習慣

(2)健康であるために

①健康診断

②健康手帳

③保険の給付

④医療費助成

●人間ドック、脳ドック、予防接種など

●障害者、後期高齢者福祉

(市)長寿課

(市)長寿課

(市)長寿課

(市)長寿課

* 高齢者のサービスガイド

* 高齢者のサービスガイド

* 介護保険(利用の手引き)

(3)安心のために

①生活の支援

●軽度生活支援、シルバー支援隊、ごみ収集など

●日常の見守り、緊急・防火・防災対策、住まいの支援

●高齢者見守り支援、ひとり暮らし高齢者支援、**オレンジカフェ**

(市)長寿課 他

(市)長寿課 他

(市)長寿課 他

* 高齢者のサービスガイド

* 高齢者のサービスガイド

* 高齢者のサービスガイド

2. 日々どう過ごす

(1)いきがいくくり

①学ぶ

◎個人学習

●定期講座、自主講座、市民カレッジ、りぶら講座、市民講座、出前講座など

●介護予防講座、岡崎ごまんぞく体操など

●認知症サポーター養成講座

●あいちシルバーカレッジ

②働く

●シルバー人材センターなど

③ボランティア

●家庭、地域、施設など

④趣味・娯楽

◎自宅、公共施設、民間施設

(市)生涯学習課

(市)長寿課

(市)長寿課

(県)福祉課

(市)ボランティアセンター

* 生涯学習推進計画

* 生涯学習情報

* 高齢者のサービスガイド

* 高齢者のサービスガイド

* 目的に合った過ごし方

* バランスの良い学び方

(2)閉じこもり予防

①出かける

②公共施設

●図書館交流プラザ、各市民センター、**シビックセンター**、市民会館 など

●地域福祉センター

●**地域交流センター、市民ホーム**

③民間施設

◎喫茶店、ショッピングモール、百貨店、映画館、水族館など

(市)長寿課

(市)社会文化部

(市)福祉部

(市)市民安全部

* きらり☆シニア健康長寿

* 各施設パンフレット

* 各施設パンフレット

* 各施設パンフレット

* 公共施設の使い分け

* 公共施設の使い分け

* 公共施設の使い分け

支援Ⅱサービス

3. 介護が必要になったら

(1)要支援

●自宅を訪問、日帰り通所、短期入所サービス

●福祉用具貸与・購入

(市)長寿課

* 高齢者のサービスガイド

(2)要介護

●自宅を訪問、日帰り通所、短期入所サービス

●福祉用具貸与・購入

●岡崎市独自のサービス

(市)長寿課

* 高齢者のサービスガイド

4. 相談しよう

(1)地域包括支援センター

●シニアサポートセンター

(市)長寿課

* 地域包括支援センター

* 高齢者のサービスガイド

(2)市民相談窓口

●生活、心配ごと、介護高齢者医療、貸付、法律、民生委員、財産管理など

(市)市民課

(3)生涯学習 案内窓口

●生涯学習案内、シニアのくらし案内など (生涯学習案内窓口=かけこみ寺)

(市)生涯学習課

* 生涯学習推進計画

(◎生涯学習インストラクター)

* 合った学び方・過ごし方