

健康診査

川崎市国民健康保険に加入している35～74歳の方を対象に、生活習慣病の早期発見と予防をするためのこくほの健診と、その結果必要な方に特定保健指導を実施しています。また、後期高齢者医療制度の加入者（75歳以上の方及び65～74歳で一定の障害の状態にある方）を対象とした健康診査も実施しています。いずれも自己負担額は無料です。健康に自信のある方や、医療機関を受診中の方も、ぜひご利用ください。※対象年齢の方に1年度に1回受診券をお送りします。

●お問い合わせ 川崎市がん検診・特定健診等コールセンター ☎982-0491

がん検診

40歳以上の方を対象に胃がん（エックス線検査）、肺がん、大腸がん、乳がんの検診を、50歳以上の方を対象に胃がん検診（内視鏡検査）を、20歳以上の方を対象に子宮がん検診を実施しています。

なお、胃がん（エックス線検査）、肺がん、大腸がんの検診については、1年度に1回、胃がん（内視鏡検査）、子宮がん、乳がんの検診については、2年度に1回（隔年度）受診できます。

※70歳以上の方（年度内に70歳になる方を含みます。）、市・県民税非課税世帯の方、生活保護受給者の方などは、無料で受診することができます。

※胃内視鏡検査を受診した翌年度は、胃がん検診（内視鏡検査及びエックス線検査のいずれも）の受診はできません。

※受診を希望される方は、市内登録医療機関にお問い合わせください。（市内登録医療機関については、ホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。）

※現在それぞれの部位で治療中・経過観察中の方は対象外になる場合がありますので、かかりつけ医師等へご相談ください。

●お問い合わせ 川崎市がん検診・特定健診等コールセンター ☎982-0491

骨粗しょう症検診

満年齢が40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。

※70歳の方、市・県民税非課税世帯の方、生活保護受給者の方などは、無料で受診することができます。

※受診を希望される方は、市内登録医療機関にお問い合わせください。（市内登録医療機関については、ホームページをご覧ください。下記にお問い合わせください。）

※現在骨に関する部位で治療中・経過観察中の方は対象外になる場合がありますので、かかりつけ医師等へご相談ください。

●お問い合わせ 川崎市がん検診・特定健診等コールセンター ☎982-0491

歯周病検診

年度内に40歳、50歳、60歳、70歳になる方に無料受診券を発送します。受診券と本人確認ができるもの（マイナンバーカード等）をお持ちの上、実施医療機関で受診してください。

実施医療機関については、受診券に同封する登録医療機関名簿か、ホームページをご覧ください。

●お問い合わせ 川崎市がん検診・特定健診等コールセンター ☎982-0491

健康教育

健康管理や生活習慣病予防などに役立つ知識の提供を、各区役所地域みまもり支援センターや町内会など身近な場所で実施しています。

●お問い合わせ 区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
（89ページの区役所代表番号にて地域支援課へ）

健康相談

健康に関する相談を、各区役所地域みまもり支援センターで実施しています。

●お問い合わせ 区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
（89ページの区役所代表番号にて地域支援課へ）

訪問指導

生活習慣病予防や介護予防の相談、または療養上の保健指導が必要と思われる方やそのご家族に対する心身の機能低下の防止と健康の保持増進に向けた相談を、保健師等が自宅に訪問し対応いたします。

●お問い合わせ 区役所地域みまもり支援センター（福祉事務所・保健所支所）
（89ページの区役所代表番号にて地域支援課へ）



何歳からでもフレイル予防

何歳からでもフレイル予防

フレイルとは、「Frailty(虚弱)」の日本語訳で、介護が必要になる前の状態を表しています。フレイルの考え方では、適切に対応や介入を行うことで心身の良い状態を長く保つことができるとされています。



運動を習慣にしてフレイル予防

自宅でできる運動で介護予防

無理なく体を動かしましょう♪

足腰を元気に保つため、テレビを見ながら、また、家事や仕事の合間にストレッチや筋力体操をしましょう。回数は目安です。ご自身のペースで、呼吸を止めずに、無理なく行いましょう。特にスクワットは、腰痛がある方は無理しないでください。



足の後ろのストレッチ

左右5回ずつ

伸ばした足にタオルをかけて両手で握り、上半身をゆっくり前に倒します。5秒数えて戻します。



膝の曲げ伸ばし

左右5回ずつ

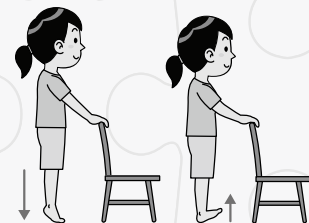
椅子に座った状態で片足ずつゆっくり伸ばします。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。



股関節の屈曲運動

左右5回ずつ

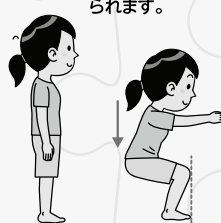
椅子に座った状態で片足ずつ膝を持ち上げます。3～5秒キープしてから戻します。より強くできる方は市販のゴムバンドを使うと負荷をかけられます。



つま先立ち・かかと立ち

ゆっくり10回

椅子の背もたれに手をかけ、ゆっくりかかとを上げ、つま先立ちになり、ゆっくり元に戻します。次にゆっくりつま先を上げ、ゆっくり元に戻します。



スクワット

ゆっくり5回

両足を肩幅程度に開き、背筋を伸ばしたままお尻を下げます。膝がつま先より前に出ないようにしましょう。膝を曲げる角度で強さを調整できます。

一般介護予防事業

利用対象者

- すべての65歳以上（第1号被保険者）の方

サービス内容

(1) 介護予防普及啓発事業

健康講座・講演会の開催などによって、自立した生活のための介護予防活動の重要性を周知します。

●いこい元気広場事業

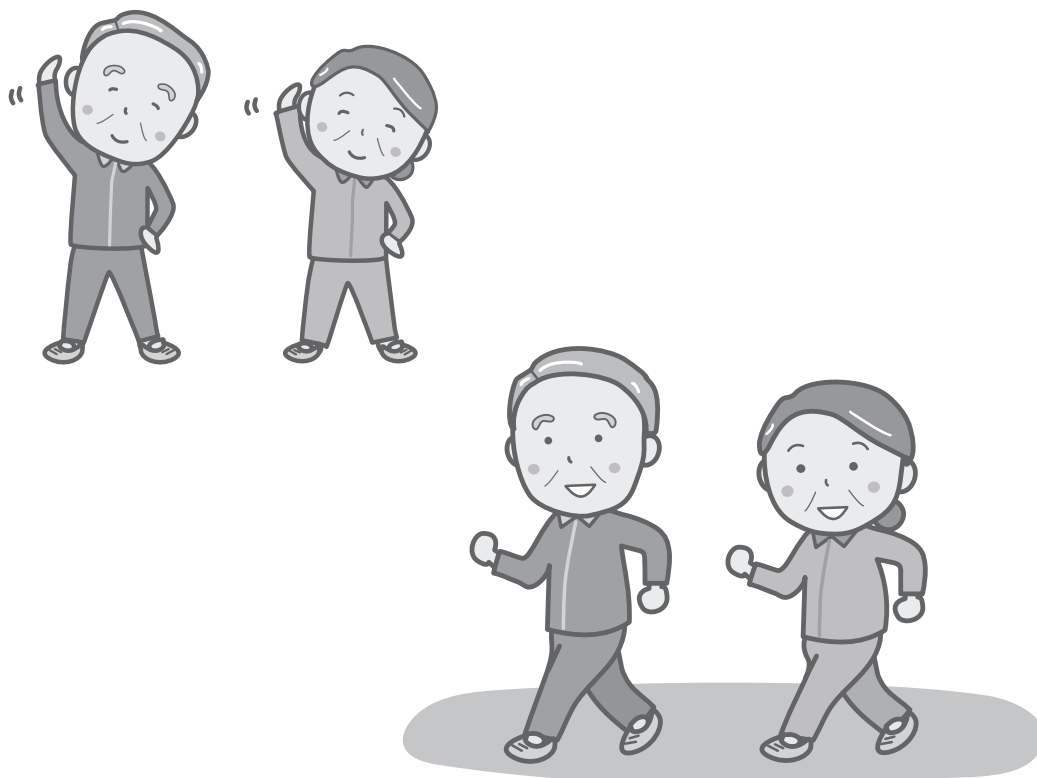
川崎市内にお住まいの65歳以上で、川崎市住民基本台帳に登録されている方を対象に、市内すべてのいこいの家や、老人福祉センター等で、毎週1回、専門の指導員による転ばない体づくりのための体操や、介護予防・健康づくりに役立つミニ講座を実施しています。参加期間は6か月間です。

※ただし、医師から運動を禁止されている方や、要介護1～5の認定を受けている方は対象となりません。

●お問い合わせ 健康福祉局保健医療政策部健康増進課 ☎200-2411

(2) 地域介護予防活動支援事業

地域住民が主体となって行う介護予防活動の支援や、介護予防活動をサポートするボランティアの育成などを行います。



啓発イベント等の実施

介護予防の重要性について広く周知を図るため、DVD、CD等の配布による広報を行うとともに、従来の高齢者への介護予防と健康寿命の延伸のための取組の重要性を伝えるための啓発イベントを実施しています。

ふれあい活動支援事業

地域の町内会館や老人いこいの家等で、高齢者向けに、会食や配食、ミニデイサービスを行っている地域のボランティア団体等に対して、活動に関する経費の一部を助成しています。

●お問い合わせ (福)川崎市社会福祉協議会 ボランティア活動振興センター ☎739-8718 FAX 739-8739

アタマとカラダの健康チャレンジ

川崎市内にお住まいの60歳以上の方を対象に区役所や市民館等で、軽度認知障害や認知症に関する講話やタブレットを用いた脳体力テスト、アタマとカラダ両方を使った楽しいトレーニング（コグニサイズ）等を実施しています。

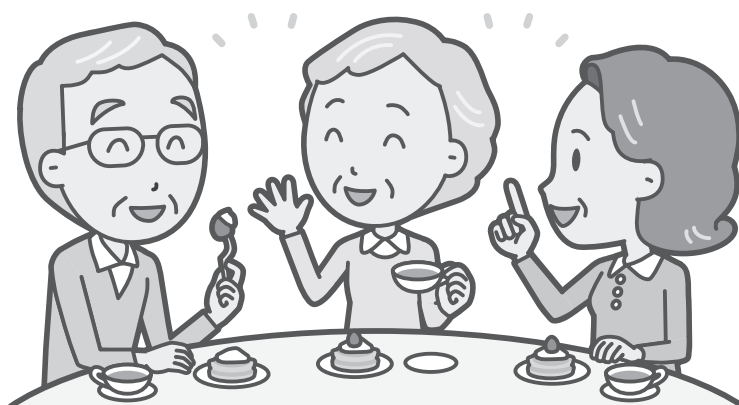
詳細は川崎市HPをご覧ください。

●お問い合わせ 地域包括ケア推進室 ☎200-0207

認知症カフェ（認知症の人とみんなのつながるカフェ）

認知症カフェは、認知症の本人及び家族、地域住民、専門職等地域の誰もが集まり、認知症の理解を深め、おしゃべりをし、気軽に相談できる場です。新たな発見や地域の人とつながるきっかけにもなるかもしれません。川崎市内には71箇所（令和8年4月時点）の認知症カフェが活動しています。詳細は川崎市HPをご覧ください。

●お問い合わせ 地域包括ケア推進室 ☎200-0207



介護サービスを考える、その前に

介護サービスを考える、その前に

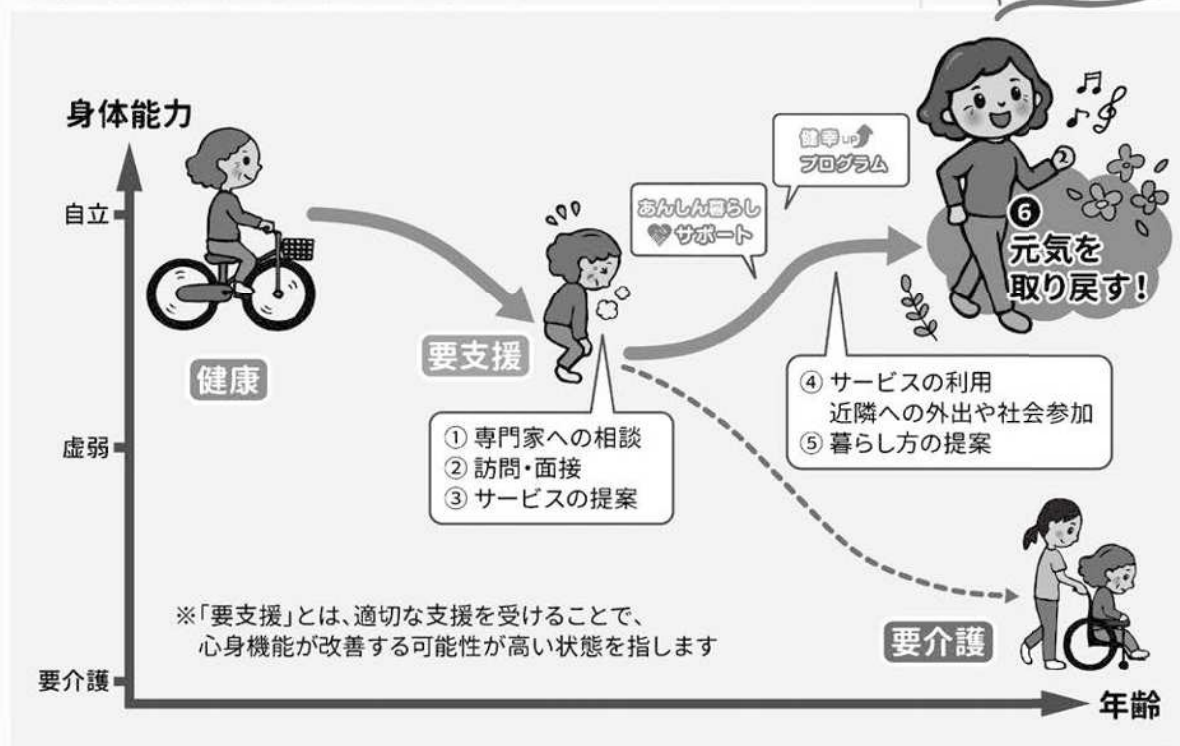


年齢を重ねるにつれ、「歳だから」と諦めてしまう、体の不調が気になる、そんな方も今ならまだ間に合う！

川崎市では、一人一人の「望み」を引き出し、自分自身の力で元気な暮らしと自信を取り戻すことを応援中！

人生100年時代!!
楽しく元気な暮らしを
続けるために

今が未来を変えるチャンス！



楽しく元気な暮らしを続けるためには

栄養

バランスのとれた食事



運動

適度な運動習慣



社会参加

趣味・生きがい・交流



専門家が楽しく元気な暮らしを取り戻すお手伝い!

まずは専門家に相談

無料

地域包括支援センター

地域で暮らす高齢者の方々を、さまざまな面から支える身近な相談先。

必要時、地域包括支援センターと一緒に訪問!

生活支援 コーディネーター

地域で介護予防や地域づくりに取り組み、高齢者やその家族をサポートしながら、元気な暮らしが維持できるように地域包括支援センターとともに支援を行う。

・市内の〈看護〉小規模多機能型居宅介護事業所に配置

地域リハビリテーション 支援拠点

リハビリテーション専門職員が、専門的な視点に基づき、より良い生活に向けた支援・助言を地域包括支援センターとともに行う。

・市内の病院や介護老人保健施設に設置

個別の状態に合わせたサービスを活用

以下は事業対象者・要支援の方の場合のサービス例です。

あんしん暮らし サポート

無料 おおむね6か月間*

～『楽しく暮らし続けたい』を後押し!～

外に出る機会が減ってきた方や、これまでできていた家事などが、しづらくなってきた方が、住み慣れた地域で、安心して自分らしい生活を続けていけるよう、ライフサポートワーカーが、できる力を大切にしながら見守り訪問やお出かけ、地域の活動への参加などをお手伝いします。



健幸UP プログラム

無料 おおむね3か月間*

～自分の力で頑張りたい!を応援～

日々の生活動作に不安や難しさを感じている高齢者に対し、リハビリテーション専門職員が一人一人の希望を確認し生活改善方法を提案。短期集中的に元気な暮らしをサポート。



※状態により実施期間が短くなることがあります。

※一部実費負担が生じる場合があります。

(詳しくは次ページへ)

スタート

① 相談

② 訪問・面接



③ サービスの提案

サービス
利用の
申し込み

3～6
か月

④ サービス
の利用!

⑤ 終了後の
暮らし方の提案



ゴール

⑥ 元気な暮らしと
自信を取り戻す

5

介護予防事業

いつまでも、自分らしい暮らしを続けられるように

あんしん暮らしサポート

ライフサポートワーカーによる地域参加の支援

POINT
1

自分らしい暮らしを送るためにできることを一緒に考え、安心した暮らしを実現する応援をします



POINT
2

ライフサポートワーカーが、知人・友人、ご近所とのお付き合い、地域の行事やサロン（通いの場）をご紹介します、つながりが切れないよう、お手伝いします



できることやしたいことを一緒に考える

できることを続けたり、やりたいことがまたできるような伴走的な支援

できないことがあっても、安心して暮らせるお手伝い

対象者 65歳以上で日常生活に支障が出ている方
(要支援認定を受けている方・総合事業対象の方)
※詳細は、地域包括支援センター職員にお尋ねください

場 所 ご自宅や外出先など

期 間 おおむね6か月間
(予定よりも早く終了する場合があります)

備 考 原則無料ですが、一部実費負担等がございます
詳細はお問い合わせください

●お問い合わせ 地域包括ケア推進室 ☎ 200-3718

まだまだ自分の力で頑張りたい!!を応援します!

健幸UPプログラム

リハビリ専門職による生活改善プログラム

POINT
1 リハビリテーション専門職が訪問

POINT
2 ご希望を確認してプログラムを提案

POINT
3 ご自身の取り組みを専門職の視点から応援

ご希望の確認
&
プログラムの提案

ご自身の取組に対する
アドバイス

今後の暮らしへの提案

たとえば・・・

年のせいか体力が落ちて一人で全部やるのは大変...
だけでもっと自分で頑張りたい



体の使い方や家事のやりやすい方法を教えてもらって、そのとおり毎日自分でやってみたら少しずつ自信が
ついてきた!



家事が続けられるようになって
お友達と出かけることも増えた!!



対象者 65歳以上で日常生活に支障が出ている方
(要支援認定を受けている方・総合事業対象の方)
※詳細は、地域包括支援センター職員にお尋ねください

場 所 ご自宅や外出先など

期 間 おおむね3か月間(週1回程度)
(予定よりも早く終了する場合があります)

備 考 原則無料です
お体の状況によっては、他のサービス等を提案する場合があります

●お問い合わせ 地域包括ケア推進室 ☎ 200-1511