

もんで!

静岡市介護予防事業のご案内



フレイル予防
やってるもんで!

介護予防とは加齢に伴い身体や精神・心理面には低下現象「フレイル」を予防・回復しようとする活動です。寝たきりなどの介護が必要な状態にならないように、今のうちからやっつくもんで!をご案内します。

フレイル予防キャラクター
だもんでさん

「フレイル予防」とは？

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。

「健康な状態」と「介護が必要な状態」の中間の段階で、要介護になる危険があります。

フレイルの段階で対策を行えば、健康な状態を取り戻すことが可能です。兆候にいち早く気づいて、生活習慣を改善していくことが重要です。心身が元気になることで、外出や交流など、社会とのつながりも広がっていきます。

体をケアする

身体的フレイル

身体機能

- ・身体機能の維持向上
- ・体を動かしたい

P7,12 へ

健康・栄養管理・口腔機能

- ・栄養管理について学びたい
- ・いつまでも食事を楽しみたい

P4-5,9,13, 裏面へ

精神・ 心理的フレイル

うつ病・認知症

- ・認知症を予防したい
- 静岡市認知症ケア推進センター「かけこまち七間町」出張講座・相談会やもの忘れ健診など
【2025年度担当】
地域包括ケア推進課

フレイル全般

社会とつながる

社会的フレイル

居場所・外出

- ・引きこもりがち
- ・人とお喋りしたい

P2-3,8 へ

社会貢献

- ・まだまだ働きたい
- ・地域に貢献したい

P6,10,11 へ

掲載事業一覧

- ・しずおか ちゃちゃちゃ (成果連動型民間委託契約方式を活用) 社会とつながる _____ P2-3
- ・配食型見守りサービス事業 体をケアする _____ P4-5
- ・静岡市元気いきいき！シニアサポーター事業 社会とつながる _____ P6
- ・しぞ〜かでん伝体操教室 体をケアする _____ P7
- ・S型デイサービス事業 社会とつながる _____ P8
- ・元気で長生き栄養講座 体をケアする _____ P9
- ・シルバー人材センターへの運営支援 社会とつながる _____ P10
- ・シルバーカード交付 社会とつながる _____ P11
- ・シニアクラブ運営支援 社会とつながる _____ P11
- ・しぞ〜かでん伝体操グループ活動 体をケアする _____ P12
- ・しぞ〜かでん伝体操サポーター養成講座 体をケアする _____ P12
- ・難聴高齢者の早期発見・早期支援 体をケアする _____ P12
- ・元気度測定会 体をケアする _____ P12
- ・介護予防体操講座 (オンラインレッスン) 体をケアする _____ P12
- ・後期高齢者健康診査 体をケアする _____ P13
- ・高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施 体をケアする _____ P13
- ・特定健康診査 体をケアする _____ P13
- ・口腔機能向上事業 (歯つらつ健口講座) 体をケアする _____ 裏面
- ・歯っぴー☆スマイル体操 体をケアする _____ 裏面
- ・歯と口の健康週間 (6/4~10) 事業 (噛むカムケア 8020 コンクール) 体をケアする _____ 裏面



だもんでさん (68歳)

娘からの勧めでS型デイサービスに参加している。交流の時間が多く、「思ったより楽しいもんで！」と楽しみながら通っている。

問合せはこちら



「小さい成功体験」が重なる場所

しずおかちやちやちやの講座一つである「男・本気のコーヒー教室」では参加者を「お客さん」として扱わない。このプログラムを運営する株式会社サウエルビーイング阪急阪神の中村さんの言葉をたどると、この講座ならではの関わり方が見えてくる。

新しい趣味や学びを楽しみ、仲間と出会うプログラム「しずおかちやちやちや」。市内在住の概ね65歳以上の方を対象にした介護予防の取組が行われていた。その中の一つであるコーヒー教室は、専用の道具を使ったハンドドリップ技術、コーヒー豆についての知識をプロから学べるプログラム。一緒に参加している人たちが仲良くなり、自宅やイベントでコーヒーを披露する人も生まれていた。いくつもの講座を企画している中村さんが、参加者に寄せる思いとは。

「ここでは、あまり「お客さん扱い」しないようにしてあります」そう語る運営者の中村さんは、参加者に少しでも場に関わってもらうことを大切にしているという。受付を手伝えば、「おはようございます」と声をかけるきっかけが生まれていた。机を並べるのが得意な人がいれば、自然とその役割を任せることもあった。「これが得意なんだ」「これで役に立ってるんだ」と実感できると、楽しみは少しずつ増えていく。





男・本気のコーヒー教室では、淹れ方を覚え
た人が、今度は誰かに淹れてあげる側になる
こともあった。「おいしい」「この豆って何？」
そんな会話が自然に生まれ、やりとりの中で
楽しさが広がっていた。「『小さい成功体験』っ
て言ってるんですけど、ちよつとずついるん
なことを知ってもらって、楽しみを見つけて
もらうと、変わっていくことがあるのかなっ
ていう気はします」と中村さんは話す。運営
スタッフは参加者の顔や名前を覚え、知り合
いのような何気ない会話を重ねていく。その
中から、新しい交流や興味が広がっていくこ
ともあるという。ここには、誰かと関わりな
がら、自分のペースで楽しみを見つけていけ
る時間があった。こうして新しい趣味や学び
を楽しみながら仲間が増えるプログラムが毎
年行われているのだ。

しずおか ちゃちゃちゃ (成果連動型民間委託契 約方式を活用)

新しい趣味や学びを楽しみながら、仲間と出会えるプログラム「しずおかちゃちゃちゃ」。65歳からの人生をより豊かにする楽しみを見つける介護予防事業です。

【活動場所】

静岡市内の公共施設や地域の会場

【対象者】

65歳以上の方

【参加費】

1,500円

(全日程分、初回参加時にまとめて現金でお支払い)

【2025年度担当】

地域包括ケア推進課

サービスを利用している八木さん (97 歳)

元気になってきた！ って実感できるんです

その理由の一つが、見回りサービスの存在と美味しいご飯だ。
いくつになっても食べることが基本。プラスおしゃべりできる相手が
生きてる実感を生み出してくれる。

足が悪くなってから、配食型見
守りサービスを利用して約10年
になる八木さん(97歳)。配達の
たびにスタッフが顔を見て声を
かけ、元気かどうかを確かめて
くれる。その何気ない関わりが、
八木さんの安心につながってい
る。届いた弁当は毎回きれいに
食べきり、「私より食べてるね」
と子どもたちに笑われるほどだ。
食事を続けるうちに血圧も安定
し、体が元気になってきたこと
を実感している。長い休みには、
孫や息子と食卓を囲む時間が何
よりの楽しみだ。こうしてご飯
をおいしく食べ、家族と過ごす
日々が、「生きている」実感を生
み出している。



配食型見守りサービス事業

買い物や調理を自分でできないなど日常的に食事の準備に支障がある方を対象に食事の配達を通して安否の確認を行い、安心した在宅生活を支援しています。

【対象者】

日常的に食事の準備に支障のある一人暮らしの方で、要支援若しくは要介護(第2号被保険者含む)の認定を受けている方、又は介護予防・日常生活支援総合事業の基本チェックリストに該当した方

【2025年度担当】

各区高齢介護課

ご飯を届ける青木さんの声

顔を見るために 今日も声をかける

食事を届ける時間は、今日を確かめる時間でもある。「元気かな」「変わりはないかな」そんな小さな気づきを重ねながら、利用者一人ひとりと向き合う配食の現場には、食事以上の役割がある。

食事を届け、安否確認をしている青木さんは、「利用者さんとは友達とお客さんの間のような関係ですね」と微笑みながら話す。耳が遠い利用者もいるため、玄関で声をかけても気づいてもらえないことがある。そんな時は家に入り、耳のそばで名前を呼び、顔を見て安否を確かめている。青木さんたちの目的は、食事を準備し届けることだけではない。「八木さんは今日どうかな」と気にかけることを大切に、状況に応じて臨機応変に関わっている。こうした日々の積み重ねが、利用者本人だけでなく、離れて暮らす家族の安心にもつながっている。

シニアサポーター高橋さんの声

私の好きなことが 誰かの楽しみに。

「静岡市元気いきいき！シニアサポーター事業」にシニアサポーターとして参加している高橋さん。腹話術やマジックで施設に“笑い”を届けている。

施設で腹話術を披露している高橋さん（78歳）がシニアサポーターになったのは約10年前。「退職する前から、仕事を辞めてやりたいことを探してみました」という。蕎麦打ちなどいくつかの講座に参加した後で、50代の頃に大道芸でやったことがある腹話術を練習し始めた。

「妻が、それじゃだめだよ、とか評価してくれるんです」サポーターに登録して人前で披露するにつれて気持ちが高まった。「この人笑うんだ、つて施設のスタッフが驚いてくれたりすると嬉しいね。今日は失敗しちゃったと思う日もあるけど、笑顔が励みになるんだ」。普段から面白そうなゲームを試しながら小道具を作ってみている。人を喜ばせることで高橋さん自身がいますいきいきしている。

静岡市元気いきいき！ シニアサポーター事業

65歳以上のシニアの皆さんが、介護施設やS型デイサービスなどで地域貢献活動を行ったときに、活動した時間に応じてポイントが貯まり、“静岡市の地場産品”と交換できます。

【活動場所】

静岡市の指定活動先

【対象者】

【2025年度担当】

65歳以上の方 介護保険課

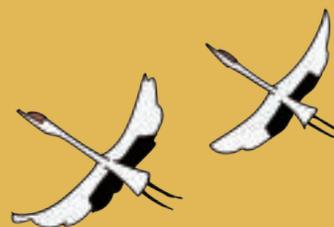
運営スタッフ香取さんの声

サポーターと伴走する 運営スタッフの存在。

「静岡市元気いきいき！シニアサポーター事業」には、電話越しの相談を受け、一人ひとりに寄り添ってくれる運営スタッフの存在がある。

「ボランティア活動は1日3時間。活動を通してサポーターさん同士で知り合いになって、仲間が増えてくれたらこちらとしてもうれしい」と彼女は語る。

1年間ボランティアさんが貯めた活動のポイントを円滑に交換できるよう皆様のお電話に真摯に向き合っていると語る。事務局の運営により無事に地場産品はサポーターさんの手元に届くので安心だ。



しぞ〜かでん伝体操教室

高齢期に必要な筋力やバランス力を保つための体操を、仲間と一緒に無理なく行う教室です。体操を通して、外出のきっかけや人とのつながりをつくることも大切にしています。

【活動場所】

静岡市内の公共施設や地域の会場

【対象者】

65歳以上の方

(医師から運動制限がなく、介護認定を受けていない方)

【2025年度担当】

地域リハビリテーション推進センター



体操をやると感じる、
「今日、行くところあるもんで」

運営している人の声

「大事なのは、ひとりじゃないこと。みんなでやるから、自然と励まし合える」とサポーターを務める河西さん(78歳)。彼女は関節を痛めてでん伝体操に参加していたが、やがてサポーター講座に参加して、今はみんなの前でデモンストレーションしている。「教室がなければ家にもってしまおう人もいる。家から近くて参加費もかからない。顔なじみに会い、少し話し、体を動かす。『今日も元気で過ごせた』という思いが自分を支えている。他にも能を観る企画など新しいアイデアを出している。

「きつかけは、町内の回覧板でした。足が弱くなってきたなど感じていた頃で、旅行に行っても坂道がきつくて、ついでいくのがやっとだったんです」と話す。「でん伝体操は近くて、無料で、軽い運動って聞くけど、やってみるとちゃんときつい。でも、きつすぎないのがいいんですよ」無理なく続けられて、ひとりじゃない。「今日、行くところがある」ということが、大塩さんの中で続ける理由になっている。

参加する人たちの声

S型デイサービス

地区のボランティアが運営するレクリエーション、体操、健康指導等のミニデイサービスを提供しています。

【活動場所】

地域の集会場等・月2回（中山間地は月1回）、1時間程度行います。

【対象者】

概ね65歳以上の方

【2025年度担当】

地域包括ケア推進課

家にとくとくと、一日はあつという間。けれど外へ出る理由が何か一つあるだけでも、朝の気分は変わる。S型デイサービスは、ちょっとした用事を作って、より楽しい日常を送れるようにしている。

今日も歌って、笑って、お茶飲んで



S型デイサービスは体操や歌・演奏会を楽しみながら、高齢者が自分たちの足で気軽に通える地域の集会所のような場所だ。

一般的なデイサービスと違って、運営を支えるのは地域のボランティア。参加者とボランティアの年齢差がないことも特徴的で、お互いが気楽に話している。

和田さん（87歳）は参加者の一人で、7つ上の旦那さんと近所の公民館で実施されるこのサービスに通っている。

「マンションに住んでいてこれまで周りとの関わりがあまりなかったの。だからここに通うようになって、外に出て人と関わる機会がすごく増えた」と話していた。「ここでの出来事が夫との共通の話題にもなっている。」と日常生活の変化も教えてくれた。

和田さんを含む参加者の皆さんは昭和の歌謡曲を歌って、楽しそうに笑って、お茶を飲んで歩いて帰っていった。近所で過ごす何気ない時間が、何よりの楽しみだ。

元気で長生き栄養講座

毎日の食事を見直すきっかけとして、バランスのよい食生活について学び、実際の食事づくりに生かしていく講座です。低栄養を防ぐための話を聞き、調理実習や試食を通して、無理なく続けられる工夫を紹介しています。

【対象者】 65歳以上の方
【2025年度担当】 各区健康支援課

元気でいたい、家族の成長を見守りたい。そんな思いから始まる食事の見直しを支えるのが「元気で長生き栄養講座」だ。

“もう少し長く”を、食事から。



「元気で長生き栄養講座」は、毎日の食事を見直すきっかけをつくる講座だ。栄養の話聞き、簡単な調理をして、味わいながら学んでいく。作業は野菜を切る、煮る、炊飯器に入れる程度で、役割分担もあるため負担は少ない。

参加者からは、病気をきっかけに食事を見直すようになり、「小学生の孫が成人するまでは見届けたい」という思いが日々の支えになっているという声があった。

講座では、人との関わりも自然と生まれる。「自分とは違う考え方を聞くと視野が広がるような感覚がある。」といった声もあった。無理なく続けられる工夫を持ち帰り、家で試してみる。その積み重ねが、これからの暮らしを支えているのだ。

働くことが、家の会話を増やした。

定年後も地域と関わりたいと考える高齢者が増えている。その思いに応えるのがシルバー人材センターだ。働く一人の男性の言葉から、暮らしの小さな変化が見えてくる。

シルバー人材センターは、高齢者が働きながら生きがいや健康を保ち、地域と関わり続けるための仕組みだ。中嶋さん（84歳）はその制度を利用し、青葉公園と常磐公園で清掃を行っている。「正直、お金は大事だよ」と笑う。月に数万円の収入が、妻に渡すお金や孫への小遣いになり、家の会話も増えたという。「今日は寒かったでしょう」と交わす一言が、家庭の空気をやわらかくしている。

公園で体を動かし、道行く人と挨拶を交わす。昼には仲間と話し、仕事を終えて家に帰る。その積み重ねが、暮らしや街の雰囲気にも穏やかな変化をもたらしている。特別な技術がなくても、「できること」を持ち寄る働き方がここにある。

シルバー人材センターの運営支援

60歳以上で、短い時間や無理のない仕事を希望する方が、これまでの経験や得意なことを活かして地域で働けるよう支援する事業です。仕事を通じて、いきいきとした毎日や社会とのつながりを保つことを目指します。

【対象者】

60歳以上の方

【2025年度担当】

高齢者福祉課

地域に貢献したい

仲間と笑い合う時間をつくりたい

シニアクラブ運営支援

地域で活動するシニアクラブが、安心して元気に続けられるよう支援する取組です。仲間づくりや健康づくりの場を支え、日々の暮らしを豊かにすることを目指しています。

主な支援として、静岡市老人クラブ連合及び単位シニアクラブへ補助金を交付しています。

対象者 **2025年度担当**
60 歳以上の方 高齢者福祉課

気軽に街を歩く時間を増やしたい

シルバーカード交付

高齢者の外出機会を増やし、社会参加や生きがいづくり、健康づくりにつなげることを目的として、市の施設を無料または割引料金で利用できる「シルバーカード」を交付しています。市内の動物園や美術館など、多様な施設を気軽に楽しむことで、無理なく地域とのつながりを広げるきっかけを支援しています。

対象者 **2025年度担当**
70 歳以上の方 高齢者福祉課



身体機能の維持向上をしたい

私もサポートする人になりたい

しぞ〜かでん伝体操 サポーター養成講座

介護予防体操の普及啓発やグループ活動の支援など、地域で介護予防を推進できる人材を養成しています。講座は、講話と実技を通して体操の効果や運動方法を学び、全2回受講修了者は「しぞ〜かでん伝体操サポーター」に認定されます。

対象者

介護予防活動に協力していただける方

2025年度担当

地域リハビリテーション推進センター

開催場所

地域リハビリテーション推進センター
他、各区生涯学習センターなど



自分の体の今をしっかりと知りたい

元気度測定会

自分の体の状態を数値で知り、これらを健康づくりに役立てるための測定です。筋肉量や基礎代謝量、脚点等を測定し、インストラクターが結果を解説するとともに、必要な運動や取組について助言します。

対象者

65歳以上の方
※ペースメーカーを装着している方は測定できません。

2025年度担当

地域リハビリテーション推進センター

開催場所

地域リハビリテーション推進センター、各生涯学習センター他

介護予防活動を始めてみたい

しぞ〜かでん伝体操グループ活動

しぞ〜かでん伝体操とは、ゆっくりとした6つの運動からなる体操です。日頃よく使う、肩、お腹、背中、もも等の筋肉を強化します。座位編と立位編があり、週2回程度行くと効果的です。市内には介護予防活動に参加できる会場が設置されています。

2025年度担当

地域リハビリテーション推進センター

聞こえの変化に早く気づきたい

難聴高齢者の早期発見・早期支援

聞こえにくさに早めに気づき、必要な支援につなげる取組です。簡単なチェックや情報提供を行い、不安がある方には受診をお勧めしています。

対象者

65歳以上の方

2025年度担当

高齢者福祉課

体と頭の元気を楽しく保ちたい

介護予防体操講座 (オンラインレッスン)

ビデオ通話アプリ ZOOMを活用し、オンラインで体操レッスンを行います。雨の日も暑い日も天候に左右されずに自宅で体操指導を受けることができます。*Wi-Fi環境での実施を推奨します。

対象者

65歳以上で医師から運動制限がなく
介護認定を受けていない方

2025年度担当

地域リハビリテーション推進センター

身体機能の維持向上をしたい

自分の小さな変化に気づきたい

高齢者の保健事業と 介護予防の一体的実施

高齢期を元気に過ごすため、健康づくりと介護予防をあわせて行う取組です。健診結果やアンケートをもとに、食事や口の健康、生活習慣病予防などについて、一人ひとりに合った支援を行います。あわせて、地域の集まりの場で医療専門職による分かりやすい講座を実施し、無理なく続けられる健康習慣づくりを支えます。

対象者

- ・75～79歳で後期高齢者健康診査を受け、支援が必要となった方
- ・地域の通いの場に参加している高齢者の方

2025年度担当

健康づくり推進課

これからの健康習慣を見直したい

特定健康診査

心筋梗塞や脳血管疾患、糖尿病等、生活習慣病の要因となるメタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態のこと）に着目した健診です。

発症リスクが高い人を対象に、生活習慣の改善をサポートすることで発症と重症化の予防を目的としています。

対象者

40歳～74歳の方
静岡市国民健康保険加入者：健康づくり推進課
その他の医療保険加入者：加入先医療保険者

2025年度担当

高齢期を安心して元気に過ごしたい

後期高齢者健康診査

高齢期を安心して過ごすために、体の状態を定期的に確認する健康診査です。生活習慣病の早期発見や生活習慣の見直しにつなげ、元気に暮らせることを目指しています。

対象者

75歳以上の方※65歳以上で一定の障がいがあり、後期高齢者医療制度の加入者も含む。

2025年度担当

健康づくり推進課



いつまでも食事を楽しみたい

歯を見せて元気に笑って話したい

歯っぴー☆スマイル体操

噛む・飲み込む・話すといった口の動きを元気に保つための体操です。首や肩、顔、舌を動かす体操や発声練習などを組み合わせ、短時間でも無理なく取り組みます。DVDは図書館で貸し出しを行っています。

対象者

全ての市民（主にむせや口の渇きが気になる方）

2025 年度担当

健康づくり推進課

市公式 YouTube



歯や口のことをわかりやすく教えてほしい

口腔機能向上事業（歯つらつ健口講座）

年齢を重ねても、食事をおいしく安全に楽しむための口の健康について学ぶ講座です。歯科衛生士が地域の集まりに出向き、日常でできる口のケアについて、わかりやすくお話しします。

対象者

概ね 65 歳以上で 10 人以上の高齢者グループ・団体※申込制（希望多数の場合はお断りする場合があります）

2025 年度担当

健康づくり推進課



80 歳を超えても自分で食べて話したい

歯と口の健康週間（6/4~10）事業 （噛むカムケア 8020 コンクール）

歯や歯肉の状況、口腔健康管理などを歯科医師が総合的に審査します。上位者は表彰し、記念品を贈呈します。参加賞もあります。

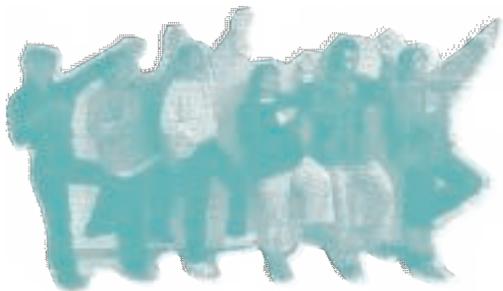
対象者

80 歳以上で、自分の歯が 20 本以上ある方※申込制（詳細は 4 月号広報紙「静岡気分」をご覧ください）

2025 年度担当

健康づくり推進課

みんなでだもんでポーズ



私たちが編集しました！

しずおか中部連携中枢都市圏地域課題解決事業
「介護予防」普及啓発に向けた分かりやすい広報戦略
常葉大学 造形学部 安武研究室 × 未来デザイン研究会

参加学生 大場心晴、森沙耶香、小林樹奈、大村礼那、白取陽菜里、増田百華、渡邊萌、池田恋雪、小早川笑瑚、坂元紫苑、定脇愛禾