津幡町

介護予防手帳を知っていますか

～　予防を知って　健康長寿　～



基本チェックリスト

7つの項目（生活機能、運動機能、栄養、お口の状態、閉じこもり気味か、認知機能、こころの状態）について自己チェックができます。

ワンポイントアドバイス



チェックリストの項目に合わせて、アドバイスが掲載されています。

体力測定



体力測定を行うことで、ご自身の体力を知ることができます。年に1回行い、経年で経過を見てみましょう。

目標

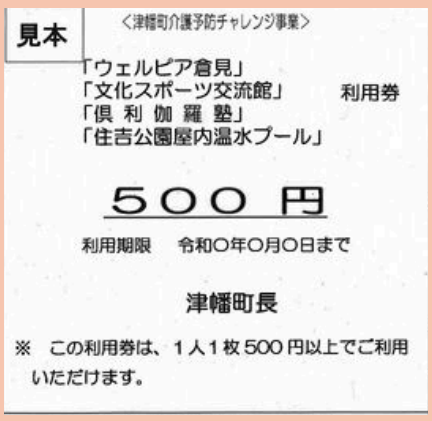


目標を立てることで、活動への意欲が湧いてきます。目標達成の為にできることを考えてみましょう。

介護予防チャレンジ

地域の活動に積極的に参加することで、閉じこもりの予防や、健康の維持ができることを目標とした事業です。手帳に申請書が同封されています。ぜひ挑戦してみて下さい。

1か月に4回以上の地域活動を
3か月継続することで
町内施設で使える【500円券】が
最大3枚もらえます！



【問合せ】　地域包括支援センター（福祉課内）