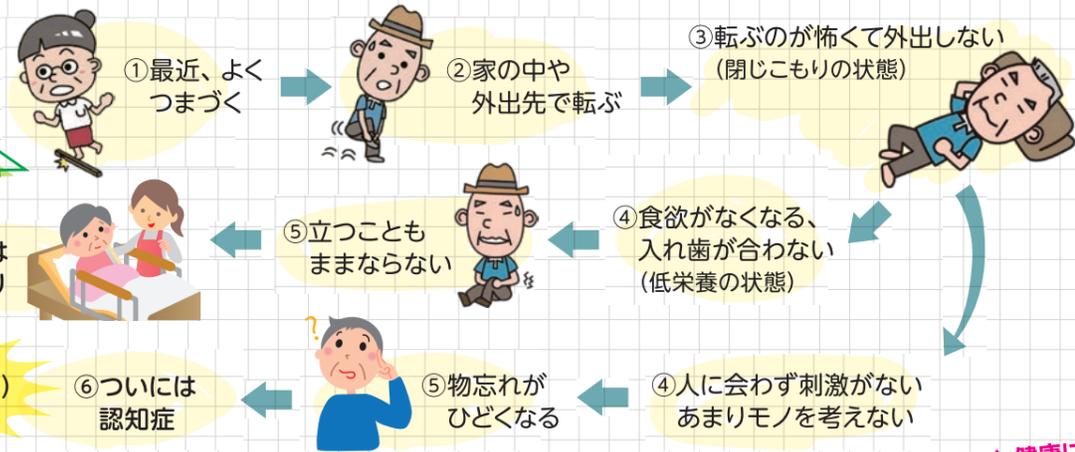




ちょっとお役立ち情報!

もう歳だからと諦めてませんか? 歳をとれば、体力や気力が低下するのは自然なこと。でもそこで何もしていないと、心身の機能が低下し閉じこもりに!

老化は足腰の弱りから



アツという間に介護が必要な状況となってしまいます。住み慣れたまちで暮らすためにも、早い時期からの**予防**は不可欠です!



足腰の予防

～東京都健康長寿医療センターの青柳先生より～

歩数と健康効果の関係が健康の鍵!

『1日8000歩・早歩き20分』

生活習慣病の予防に効果あり

- 4000歩：うつ病予防
- 5000歩：脳卒中・心臓病・認知症予防
- 7000歩：がん・動脈硬化・骨折・骨粗しょう症予防
- 7500歩：筋肉減少・体力低下予防



認知症の予防

～国立長寿医療研究センターの島田先生より～

コグニサイズとは、運動と認知トレーニング(計算やしりとりなど)を組み合わせた新しい運動方法!

例えば…

- 足踏みしながら：声を出しながら「あいう」「えおか」「きくけ」…と同時に行うのがポイント!
- ステップ運動と手拍子 など →区役所でDVDを貸し出ししています。

高齢期の健康で大事なものは、普段からの食生活と睡眠と適度な運動 ～自分のペースで続けられること!

体力チェック

- 10mの横断歩道を渡り切れていますか?
- ペットボトルのふたを開けられますか?
- 目を開けて片足で60秒立ってますか?

体力測定する機会があったら測ってみましょう!



神奈川区の地域ケアプラザ・地域包括支援センターでは、「いきいきとした生活」を送るために ●元気づくりステーション ●カフェ・サロン ●サークル ●講座・地域の活動 の支援を行っています。歳^{のせい}と心当たりがあったら、お近くの地域ケアプラザ・地域包括支援センターに相談しましょう。「地域でいきいきお元気マップ」で自分らしい、お気に入りの場所を見つけましょう。

問合せ・相談先は前ページにあります



発行 神奈川区役所 高齢・障害支援課 高齢者支援担当
電話 411-7110 FAX 324-3702

神奈川区

みまもりキーホルダー



みまもりキーホルダーをご紹介します!

神奈川区
マスコットキャラクター
かめ太郎

いざという時に備えたい!

名前や住所、電話番号などの情報をお住まいの地域ケアプラザ・地域包括支援センターに登録すると、登録番号が記載されたキーホルダーをお渡します。それを常時身に付けていただくことで、救急搬送されたり、警察に保護されたりしたときに、登録番号をもとに適切な情報提供を行うシステムです。

外出先での体調急変時や認知症による徘徊で身元がわからない場合などに、保護・救急搬送する警察関係者や救急隊が地域ケアプラザ・地域包括支援センターに登録情報を照会し、速やかにご家族等へご連絡することができます。

しくみ



身元照会

登録情報の提供



お住まいの
地域ケアプラザ・
地域包括支援センター



ご自宅へ

緊急連絡先

連絡

登録は？

- お近くの地域ケアプラザまたは地域包括支援センターで登録できます
- 持ち物は…印鑑・本人確認証（介護保険証、運転免許証、各種手帳、
※忘れずに！ マイナンバーカード、在留カード等）
- 登録事項は…氏名・性別・生年月日・住所・電話番号・緊急連絡先・
かかりつけ医療機関・病歴・担当ケアマネージャー名・事業所名等

- 注意事項** (1) 申込みできるのは、原則ご本人またはご家族の方です。
(2) 申込みに行く際は、登録事項のメモなどをお持ちください。



対象は？

- **65歳以上**の方で
神奈川県にお住まいの方

費用は？

- **無料**（おひとりに
1個配布します）

登録した個人情報は地域ケアプラザ・地域包括支援センターのみで管理し、
目的外では使用しません。

年度更新のお願い

登録した年から**毎年誕生日**に更新です！
但し、新規登録月から更新月（誕生日）までが6か月以内の場合は、次の更新は不要です。



登録・相談先

変更・更新手続き

登録した地域ケアプラザまたは地域包括支援センターで手続きをします。
持ち物、注意事項は、新規登録のときと同様です。

※**菅田・六角橋地域ケアプラザ**で、すでに「おまもりライト」をもらっている方……
次回の更新時に新たな「みまもりキーホルダー」と交換し、新規登録の手続きをしていただけます。

紛失・破損の場合

登録した地域ケアプラザまたは地域包括支援センターで手続きをします。
持ち物、注意事項は、新規登録のときと同様です。

<落とし物の連絡> 地域ケアプラザまたは地域包括支援センターより連絡があったら
登録者が直接、取りに行ってください。

※再交付された後に見つかった場合は、見つかったキーホルダー（またはライト）は返却となります。

廃止の場合

「引っ越しをした」などの理由で、登録の必要なくなった場合は、登録した地域ケアプラザ・
または地域包括支援センターに連絡して返却してください。

横浜市反町地域ケアプラザ

神奈川区反町 1-11-2

電話 ☎ 321-8017 FAX 321-8077

担当地域 高島台・松本町・反町・栄町・上反町・幸ヶ谷・金港町・桐畑・大野町・青木町・
台町・鶴屋町1丁目・松ヶ丘・栗田谷・旭ヶ丘・広台太田町・泉町・鳥越・立町・
富家町・二ツ谷町・西神奈川1丁目

横浜市神之木地域ケアプラザ

神奈川区神之木町 7-1

電話 ☎ 435-0072 FAX 435-2908

担当地域 松見町・西寺尾・神之木町・神之木台・大口仲町・大口通・西大口・七島町

横浜市菅田地域ケアプラザ

神奈川区菅田町 1718-1

電話 ☎ 471-3101 FAX 471-3102

担当地域 菅田町

横浜市片倉三枚地域ケアプラザ

神奈川区三枚町 199-4

電話 ☎ 413-2571 FAX 413-2573

担当地域 三枚町・神大寺・片倉

横浜市新子安地域ケアプラザ

神奈川区新子安 1-2-4

電話 ☎ 423-1701 FAX 423-1702

担当地域 新子安・子安台・子安通・入江・神奈川・東神奈川・新町・神奈川本町・浦島町・
亀住町・千若町・新浦島町・守屋町・恵比寿町・宝町・山内町・星野町・
出田町・鈴繁町・橋本町・瑞穂町・浦島丘

横浜市沢渡三ツ沢地域ケアプラザ

神奈川区沢渡 56-1

電話 ☎ 577-8210 FAX 317-3171

担当地域 鶴屋町2～3丁目・沢渡・三ツ沢東町・三ツ沢西町・三ツ沢南町・三ツ沢上町・
三ツ沢中町・三ツ沢下町

横浜市六角橋地域ケアプラザ

神奈川区六角橋 3-3-13

電話 ☎ 413-3281 FAX 488-3138

担当地域 西神奈川2～3丁目・二本榎・中丸・斎藤分町・平川町・白楽・六角橋・
白幡町・白幡東町・白幡西町・白幡南町・白幡上町・白幡仲町・白幡向町

地域包括支援センター若竹苑

神奈川区羽沢町 550-1

電話 ☎ 382-0024 FAX 373-7472

担当地域 羽沢町・羽沢南

みまもりキーホルダーに関するQ&A

Q. 更新する必要があるの？

A. 登録された方は、毎年誕生日に登録した地域ケアプラザ・地域包括支援センターで、登録情報の更新をお願いします。

Q. 24時間対応なの？

A. みまもりキーホルダーの受付 及び 登録番号による照会等は、地域ケアプラザ・地域包括支援センター開館時間内のみの対応となります。（休館日：月1回、年末年始）

