

## 介護予防・健康づくりのための 元気アップチェック

●気づかないうちに始まる生活機能の低下（転倒、むせ、体重減少、物忘れなど）を確認するための質問票です。返送いただくと、生活機能や健康状態を判定し、介護予防のためのアドバイスを記載した結果票をお送りします。また、結果に応じて個別に訪問や電話等で対応します。

【対象】要介護認定を受けていない、または総合事業における「介護予防・生活支援サービス事業」の対象者として登録されていない75歳以上の奇数年齢の方

※介護認定を受けていない65歳以上の方で、生活機能の低下が気になる方は、各地域を担当する地域包括支援センター（23ページ）にご相談ください。

問合せ先 地域保健課 ☎237-2505

### 歯つらつ歯っぴー キャラバン

申込制

●メタボよりフレイル予防！？

歯科衛生士と管理栄養士があなたの地域に出張し、お口の健康と食生活のポイントについて教室を開催します。

【対象】65歳以上のグループ

※詳しくは、甲府市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先 地域保健課 ☎242-8301

### 家族介護教室

申込制

●高齢者などを在宅で介護されているご家族や近隣の援助者の方を対象に、公民館などで、介護に関する学習、介護者同士の交流、情報交換などを開催しています。

※日程や会場など詳しくは、広報こうふまたは甲府市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先 地域保健課 ☎237-1173

### 認知症サポーター 養成講座

申込制

●認知症について正しい知識を持ち、認知症の方やその家族をあたたく見守る「認知症サポーター」を養成します。

●甲府市にお住まいの方等で、認知症について関心のある方が対象です。

※日程や会場など詳しくは、広報こうふまたは甲府市ホームページをご覧ください。

申込み・問合せ先 健康政策課 ☎237-5484

### オレンジカフェ (認知症カフェ)

申込制

●認知症の方とその家族をはじめ、認知症について関心のある方が参加できます。

●情報交換や交流のほか、認知症に詳しい専門スタッフに、認知症や介護のこと、日々の生活での心配ごとなど気軽に相談できます。