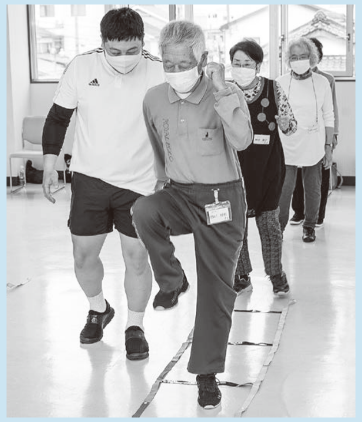
＼PICK UP／
元気づくりグループを紹介

南げんき会（南公民館）

「南げんき会」は、平成25〜26年度に実施した介護予防教室「南からだ元気アップ教室」の修了生が発足させた元気づくりグループです。理学療法士を講師に迎え、月２回、継続した介護予防活動に取り組んでいます。



元気づくりグループは、市内９グループが活動しています。詳しくは市ＨＰをご覧ください。

楽しく取り組む健康づくり
つるが元気体操

▶転倒予防…バランス感覚、ふんばる力がつく
▶腰痛・肩こりの改善…筋肉を伸ばし血行が良くなる
▶認知症予防…頭と体を同時に使い、脳が活性化する

お家で楽しく継続できるよう
再編しました！

※毎朝8:30からRCN（つるがチャンネル）にて定期放送中！第２(月)〜(金)は19:40から再放送します。
※毎月、つるが元気体操講習会を実施しています。詳しくは12頁をご覧ください。

YouTubeにて配信中！

つるがで つづける つながる 元気づくり

年齢を重ねても、いつまでも住み慣れた地域で笑顔で暮らせるよう、市では「Ｔ３元気づくりプロジェクト！」として、元気なうちから地域全体で取り組む元気づくり（介護予防）を推進しています。体の機能や認知機能の低下を早期発見し、元気づくりに取り組みましょう！

Ｔ３元気づくりプロジェクト！

Ｔ つるがで
①身近な地域で集い、活動できる場所づくり
Ｔ つづける
②運動や活動などを継続する高齢者の増加
Ｔ つながる
③人・地域・関係機関がつながり取り組む元気づくり

私たちと一緒に体操しましょう！

interview

つるが元気体操の会
会長　宮﨑 信伍 さん

自分の健康のため、体操に取り組んでいます。つるが元気体操以外にも、誰もが参加できるような運動を取り入れて盛り上げていきたいです。

▼つるが元気体操講習会　毎月開催中！

介護予防について学ぼう

元気づくりサポーター養成講座

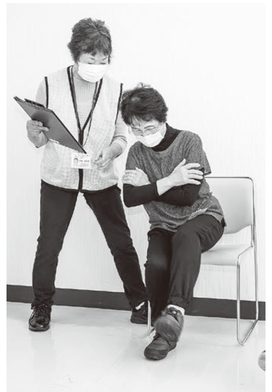
元気づくりサポーター養成講座では、自らの健康づくりを実践するための方法を学びます。講座修了後、希望者の方は、地域住民の元気づくりを支える活動や、つるが元気体操の普及啓発などを行っています。（養成修了者107人）

日 ７月25日(月)、８月１日(月)、８日(月)、19日(金)、25日(木)、９月２日(金)、８日(木)、16日(金)13時30分〜15時30分
場 あいあいプラザ
内 運動・栄養・認知症の話、つるが元気体操の実践、ボランティア活動に関すること
対 講座の内容に関心のある方（年齢制限なし）
定 30人（要申込・先着順）
申 ７月11日(月)までに長寿健康課へ電話で申し込み

フレイル予防サポーター養成講座

フレイル予防サポーターは、フレイルチェックの実施やフレイルの予防方法を地域住民に広める活動をしています。（養成修了者45人）

日 ９〜10月ごろ（２日間）
対 市内在住で地域の介護予防活動やボランティア活動に関心のある方



元気づくりサポーター／フレイル予防サポーター募集中！

65歳を過ぎたらやってみよう

生活機能・認知症早期発見チェックリスト

２種類のチェックリストに回答して、長寿健康課または各地域包括支援センターに提出すると、「チェックリストの結果」と「元気づくりのアドバイスや情報」が届きます。

▼生活機能チェックリスト
要介護状態につながる「生活機能の低下」を確認

▼認知症早期発見チェックリスト
「軽度認知障害（ＭＣＩ）」※を早期発見

※認知機能の低下は見られるが、日常生活には支障がない状態

対 65歳以上（令和５年３月31日時点）で、介護保険サービスなどを利用していない方
※年度末年齢71・74歳の方には５月下旬に送付しています。
※送付を希望する方は長寿健康課までご連絡ください。

フレイルチェック

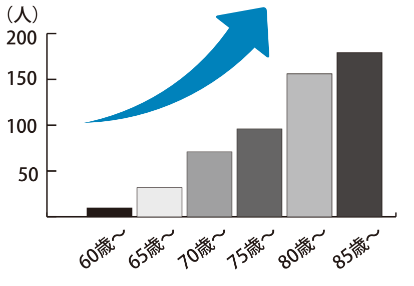
フレイルとは「加齢と共に心身の活力が低下した状態」をいい、介護が必要な状態へとつながります。フレイルチェックでご自身の状態を確認しましょう。

内 フレイル予防の大切さや方法についての話、質問票や測定器で心身の状態を確認
対 これから介護予防に取り組みたい65歳以上の方
場 各公民館（中郷・西・粟野・北）
※詳しくは12頁をご覧ください。

敦賀市の要介護要因（令和３年度）

１位	認知症（23.2%）
２位	悪性新生物（12.8%）
３位	関節疾患（12.4%）

年齢別新規要介護認定者
（令和３年度）



70歳を過ぎるころから、介護が必要となる方が著しく増えていきます。

問い合わせ先　長寿健康課　☎２２−８１８１