

冊目 年 月 日

元気づくり手帳

知って
実践

元気な今こそ始めどき



氏名

目 次

今から始めよう介護予防!	2
私の情報	7
まず自分の心身の状態を知りましょう	8
普段していることや興味の確認 ..	10
私の目標達成計画	12
健康サポートセンター	38
なごみの家	38
熟年相談室	39



今から始めよう介護予防!

介護予防とは、介護が必要な状態になることを、できる限り予防すること。日常生活の活動を高め、社会への参加を促し、それによって一人ひとりが、生きがいや自己実現のための取り組みをすることです。

このままでは介護が必要になってしまうかも!?

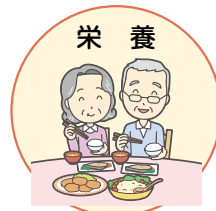
5つの前兆

- 力が弱くなった
- 歩く速さが遅くなった
- 体重が減った
- 活発さがなくなった
- 疲労感がある

これらは、それぞれに影響しあい、放っておくと介護の必要な状態になるリスクを高めます!



予防のための4つのポイント



栄養

バランスの良い食事をとりましょう

ポイント①へ!



お口の健康

ば・た・か・ら

けんこう
健口体操で、お口の健康を維持しましょう

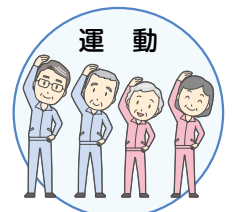
ポイント②へ!



社会参加

ボランティアなどで地域とつながりましょう

ポイント③へ!



運動

毎日、今より10分多くからだを動かしましょう

ポイント④へ!

ポイント① 栄養

高齢者の食事は、成人期の生活習慣病(メタボ)予防とは異なり、低栄養(栄養不足)にならないようにすることが大切です。

BMI (Body Mass Index)

体重と身長から算出する肥満度を表す体格指数です。

$$\text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

判定	やせ	普通	肥満
BMI	21.5未満	21.5～24.9	25.0以上

食事選択のポイント

■エネルギーを十分に!

主食(ごはん、パン、うどんなど)を食べましょう。油脂も大切なエネルギー源です。

■たんぱく質をしっかり!

魚・肉・卵・乳製品・豆製品などを食べましょう。

栄養かぞえ歌

一日の中で食べ足りない、ということがないように、今日から栄養かぞえ歌で食べた食品を確認しましょう!

うおいち にくいち たまごいち ぎゅうにゅうひとつに まめひとつ～



1杯200ml
乳製品もOK

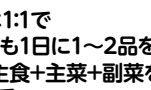


豆製品
1皿

主菜

主菜

やさいは4さらに ごはんたべ～ おやつはくだもの かぞえうた～



副菜

主食

食事のポイント

- 魚:肉は1:1で
- 油料理も1日に1～2品を!
- 毎食、主食+主菜+副菜をそろえて
- 水分補給を忘れずに

東京都健康長寿医療センター研究所クック10を一部改編

ポイント② お口の健康

かむ・飲み込むなどの口腔機能を健康に維持することが栄養状態や全身の健康にもつながっていくのでとても大切です。

けんごう 健口体操

他の体操はこちら

【ベロ体操】



舌を大きく前に出す (5回)

【だ液腺マッサージ】



耳の前あたりを後ろから前へ軽くマッサージ (10回)



唇を閉じて舌で歯ぐきをぐるっと舐める (右回り・左回り各5回)



アゴの骨のすぐ内側を親指で軽く押す (5か所10回)



舌で左右の頬を強く押す (左右5回ずつ)



アゴの尖端の内側を親指で軽く押す (10回)

はつらつ 江戸川歯つらつチェック

舌の動きや飲み込む力などをみる、お口の健康診断を実施しています。

【対象者】65歳以上の区民

【受診期間】令和8年4月から令和9年3月まで

【受診方法】区内の指定歯科医療機関へ直接予約

※受診の際には、保険証等が必要です

年に1度は歯科健診
かかりつけ歯科医を持とう

指定歯科医療
機関一覧 ▶



ポイント③ 社会参加

社会とのつながりが豊かな方が、将来長く健康でいられ、認知症にもなりにくいことが知られています。

江戸川区の社会参加の情報



熟年介護サポーター

熟年介護サポーターとは…

特別養護老人ホームや、グループホームのような介護の施設・事業所、なごみの家、熟年相談室でのボランティアです。



どんなことをやりますか？



- 食事の配膳・下膳の手伝い(食事介助を除く)
- フロアの床掃除、シーツ交換、洗濯物整理
- 手芸、音楽、書道などに取り組む利用者の補助
- 利用者の話し相手 ※あくまでも一例です



登録の要件はありますか？



登録の要件は以下の3点です

- 区民であること
- 65歳以上であること
- 要介護、要支援の認定を持っていないこと



どうすれば登録できますか？



「熟年介護サポーター研修」の受講が必要です。開催情報については、「広報えどがわ」にてお知らせいたします。

【熟年介護サポーターに関する問い合わせ先】
介護保険課事業者調整係 (5662) 0032

ポイント④ 運動

いつまでも元気なからだを維持するには、筋肉や関節、骨などの運動器が大切です。

えどがわ筋力アップトレーニング(えどトレ)



えどトレは、スムーズに立ったり歩いたり、転びにくいからだになる効果と運動不足の解消になります。

いつまでも、元気に活動するからだづくりのために、ストレッチと筋力トレーニングの運動をおすすめします。筋力トレーニングはご自分の体力に合わせて行ってください。

ストレッチ

反動をつけず、伸ばしている筋肉を意識して、
各動作20秒間くらい気持ちよく伸ばしましょう。



日常生活のなかで
気軽に取り組める
内容です

筋力トレーニング

息は止めずに、ゆっくり吸ったり吐いたりしながら行いましょう。
痛みなどの不調が出たときは無理をせず中止してください。

私の情報

生年月日	大・昭 年 月 日 (歳)		
住 所	江戸川区		
自 宅 電 話			
今 ま で に か か っ た こ と の あ る 病 気 や け が			飲酒の一日量
			煙 草 本 / 日
飲 ん で い る お 薬	血が止まりにくい薬	あり・なし	
	高血圧・低血圧の薬	あり・なし	
	ステロイド剤	あり・なし	
	ニトロなどの心臓の薬	あり・なし	
	糖尿病の薬	あり・なし	
	【その他注意してもらいたい薬】		
アレルギー	食べ物 ()		
	薬 ()		
	その他 ()		
食 事 制 限	あり・なし		
かかりつけ 医・歯科医		【電話】	
		【電話】	
		【電話】	
かかりつけ薬局		【電話】	
緊急連絡先 ①	続柄	【電話】	【住所】
緊急連絡先 ②	続柄	【電話】	【住所】

この手帳は、活動の様子を記録するためのものです。いつも携帯してください。

まず自分の心身の状態を知りましょう

基本チェック		月 日		月 日	
		は い	いいえ	は い	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか				
2	日用品の買物をしていきますか				
3	預貯金の出し入れをしていますか				
4	友人の家を訪ねていますか				
5	家族や友人の相談にのっていますか				
6	週に1回以上は外出していますか				
7	昨年と比べて外出の回数が減っていますか				

足腰の筋肉の衰えは大丈夫？ チェック		月 日		月 日	
		は い	いいえ	は い	いいえ
1	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか				
2	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか				
3	15分位続けて歩いていますか				
4	この1年間に転んだことがありますか				
5	転倒に対する不安は大きいですか				

栄養チェック		月 日		月 日	
		は い	いいえ	は い	いいえ
1	6か月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか				
2	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)				

(注) BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)が18.5未満の場合に該当する

お口の元気度チェック		月 日		月 日	
		は い	いいえ	は い	いいえ
1	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか				
2	お茶や汁物等でむせることがありますか				
3	口の渇きが気になりますか				

認知症リスクのチェック		月 日		月 日	
		は い	いいえ	は い	いいえ
1	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか				
2	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか				
3	今日が何月何日かわからない時がありますか				

厚生労働省「介護予防マニュアル」参照

努力で点数を下げると
リスクも下がります。

合計

／ 20 項目

★10項目以上に該当する場合には要注意

普段していることや興味の確認

あなたが日常的に行っている行為や興味のあることなどを
確認しましょう。 記入日 . . .

以下の行為について該当するものに○をつけてください

1	買い物をする	している・してみたい
2	料理をする	している・してみたい
3	掃除をする	している・してみたい
4	洗濯物を干す	している・してみたい
5	自分でお風呂に入る	している・してみたい
6	身だしなみを整える	している・してみたい
7	電車・バスでの外出	している・してみたい

趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください

1	読書・生涯学習	している・してみたい・興味がある
2	書道・習字・俳句	している・してみたい・興味がある
3	絵を描く・絵手紙	している・してみたい・興味がある
4	パソコン・ワープロ	している・してみたい・興味がある
5	写真	している・してみたい・興味がある
6	映画・観劇・演奏会に行く	している・してみたい・興味がある
7	お茶・お花	している・してみたい・興味がある
8	歌を歌う・音楽を聴く	している・してみたい・興味がある
9	楽器演奏	している・してみたい・興味がある
10	編み物・針仕事	している・してみたい・興味がある
11	仕事	している・してみたい・興味がある
12	家族との団らん・孫の世話	している・してみたい・興味がある

13	動物の世話	している・してみたい・興味がある
14	友達とおしゃべり・交流	している・してみたい・興味がある
15	将棋・囲碁	している・してみたい・興味がある
16	散歩・体操・運動など	している・してみたい・興味がある
17	ゴルフ・グランドゴルフ・ 水泳・テニスなどのスポーツ	している・してみたい・興味がある
18	野球・相撲観戦	している・してみたい・興味がある
19	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している・してみたい・興味がある
20	地域活動(町内・老人クラブ)	している・してみたい・興味がある
21	地域の子どもの世話	している・してみたい・興味がある
22	旅行・温泉	している・してみたい・興味がある
23	ボランティア	している・してみたい・興味がある
24	*	している・してみたい・興味がある
25	*	している・してみたい・興味がある
26	*	している・してみたい・興味がある
27	*	している・してみたい・興味がある
28	*	している・してみたい・興味がある

*あてはまるものがない場合は空欄に書き足してお使いください。

例) テレビで情報収集、お金の運用、毎日友人とお茶を飲みに行く、コンサート など

得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、
下記にご記入ください。

(例:お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。)

私の目標達成計画

興味があるもの

チャレンジしたい事

特 技

自分でできること

自分でできないこと・困りごと

自分がチャレンジしたいこと・自分ができないこと・困りごと等の解決に必要なこと

年度

作成日	年 月 日	目標達成するために取り組むこと			
私の目標					
目標達成予定日	年 月 日	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満 足	まあまあ	不 満 足
作成日	年 月 日	目標達成するために取り組むこと			
私の目標					
目標達成予定日	年 月 日	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満 足	まあまあ	不 満 足
作成日	年 月 日	目標達成するために取り組むこと			
私の目標					
目標達成予定日	年 月 日	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満 足	まあまあ	不 満 足
作成日	年 月 日	目標達成するために取り組むこと			
私の目標					
目標達成予定日	年 月 日	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満 足	まあまあ	不 満 足
作成日	年 月 日	目標達成するために取り組むこと			
私の目標					
目標達成予定日	年 月 日	実行度	できた	まあまあ	できていない
		満足度	満 足	まあまあ	不 満 足

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標

毎日の取り組み

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標	
毎日の取り組み	

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標	
毎日の取り組み	

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標	
毎日の取り組み	

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標	
毎日の取り組み	

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標

毎日の取り組み

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標	
毎日の取り組み	

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標

毎日の取り組み

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標

毎日の取り組み

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標

毎日の取り組み

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標

毎日の取り組み

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

月

日々の体調や取り組んだ内容を
記録しましょう

1	曜日	血 圧 / mmHg
2	曜日	/ mmHg
3	曜日	/ mmHg
4	曜日	/ mmHg
5	曜日	/ mmHg
6	曜日	/ mmHg
7	曜日	/ mmHg
8	曜日	/ mmHg
9	曜日	/ mmHg
10	曜日	/ mmHg
11	曜日	/ mmHg
12	曜日	/ mmHg
13	曜日	/ mmHg
14	曜日	/ mmHg
15	曜日	/ mmHg
16	曜日	/ mmHg

今月の目標	
毎日の取り組み	

17	曜日	/ mmHg
18	曜日	/ mmHg
19	曜日	/ mmHg
20	曜日	/ mmHg
21	曜日	/ mmHg
22	曜日	/ mmHg
23	曜日	/ mmHg
24	曜日	/ mmHg
25	曜日	/ mmHg
26	曜日	/ mmHg
27	曜日	/ mmHg
28	曜日	/ mmHg
29	曜日	/ mmHg
30	曜日	/ mmHg
31	曜日	/ mmHg
今月を振り返って		

介護予防のためのさらなる情報がほしい方へ

❖健康サポートセンター

ご利用時間：8時30分～17時

閉庁日：土・日曜日、祝休日、年末年始



	名 称	電 話
1	中央健康サポートセンター	03-5661-2467
2	小岩健康サポートセンター	03-3658-3171
3	東部健康サポートセンター	03-3678-6441
4	清新町健康サポートセンター	03-3878-1221
5	葛西健康サポートセンター	03-3688-0154
6	鹿骨健康サポートセンター	03-3678-8711
7	小松川健康サポートセンター	03-3683-5531
8	なぎさ健康サポートセンター	03-5675-2515

❖なごみの家

開館時間：9時～17時30分／休館日：月曜日、祝休日、年末年始

※月曜日が祝日の場合は翌日も休館 ※土日が祝日の場合は開館



	名 称	電 話
1	なごみの家 北 小 岩	03-3672-7753
2	なごみの家 小 岩	03-3658-4753
3	なごみの家 鹿 骨	03-3670-4753
4	なごみの家 瑞 江	03-5636-7753
5	なごみの家 松 江 北	03-3652-4753
6	なごみの家 一 之 江	03-5661-6753
7	なごみの家 長 島 桑 川	03-3680-2753
8	なごみの家 葛 西 南 部	03-5659-0753
9	なごみの家 小松川平井	03-5858-9753

ここに運動教室を開催しています。詳しくは、各なごみの家までお問い合わせください。

❖熟年相談室

9時～18時 ※定休日：日曜日、祝休日、年末年始



	名 称	電 話	所在地
1	中 央 熟年相談室 江戸川区医師会	03-5607-5591	中央4-24-14
2	一之江 熟年相談室 清心苑	03-5879-5613	一之江4-6-21
3	西一之江(分室) 熟年相談室 清心苑	03-3655-6117	西一之江4-9-24
4	松 江 熟年相談室 清心苑	03-5879-2185	松江2-17-12
5	本一色 熟年相談室 アゼリー江戸川	03-5607-7600	本一色2-13-25
6	大 杉(分室) 熟年相談室 アゼリー江戸川	03-5607-6569	大杉2-10-16 (アゼリーアネックス内)
7	平井小松川 熟年相談室	03-5627-1190	小松川3-73
8	平 井 熟年相談室 ウエル江戸川	03-3618-0324	平井7-13-32
9	西瑞江 熟年相談室 江戸川区医師会一之江	03-5667-7676	西瑞江5-1-6
10	北葛西 熟年相談室 暖心苑	03-3877-0181	北葛西4-3-16
11	船 堀 熟年相談室	03-5878-1521	船堀2-15-17
12	西葛西 熟年相談室 なぎさ和楽苑	03-3675-1236	西葛西8-1-1
13	東葛西 熟年相談室 なぎさ和楽苑	03-3877-8690	東葛西7-12-6
14	南葛西 熟年相談室 みどりの郷福楽園	03-5659-5353	南葛西4-21-3
15	臨海町(分室) 熟年相談室 みどりの郷福楽園	03-5659-4122	臨海町1-4-4
16	東小岩 熟年相談室 泰山	03-5889-1165	東小岩6-8-16
17	北小岩(分室) 熟年相談室 泰山	03-5622-1165	北小岩5-34-10
18	南小岩 熟年相談室 小岩ホーム	03-5694-0111	南小岩6-28-12
19	南小岩(分室) 熟年相談室 小岩ホーム	03-5694-0101	南小岩5-11-10
20	北小岩 熟年相談室 江戸川光照苑	03-5612-7193	北小岩5-7-2
21	西小岩(分室) 熟年相談室 江戸川光照苑	03-6657-9186	西小岩3-21-24
22	瑞 江 熟年相談室 瑞江ホーム	03-3679-4102	瑞江1-3-13
23	東瑞江(分室) 熟年相談室 瑞江ホーム	03-3678-3765	東瑞江1-18-5
24	江戸川 熟年相談室 江東園	03-3677-4631	江戸川1-11-3
25	西篠崎 熟年相談室 きく	03-5666-8477	西篠崎1-6-7
26	鹿 骨(分室) 熟年相談室 きく	03-3677-3141	鹿骨3-16-6
27	篠 崎 熟年相談室 きく	03-5664-3080	上篠崎4-19-18

発行元：江戸川区福祉部介護保険課事業者調整係 03-5662-0032 (直通)

発行日：R8.3

