

参考2：令和4年度結果通知書

令和4年度 高齢者実態調査 結果通知書

お住まいの地域を担当する地域包括支援センター

住みなれた地域で安心して暮らしていただけるように、保健師・看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が連携をとりながら、高齢者とその家族を支える地域の窓口です。お気軽にご相談ください。 ※一般的なご相談は、どのセンターでも受け付けます。

〒\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\* \*\* 様

1

この度は、令和4年度練馬区高齢者実態調査にご回答をいただき、ありがとうございました。介護予防に関連のある項目の回答結果をもとに結果通知書を作成いたしました。日頃の健康維持にお役立てください。

質問項目

あなたの回答と点数

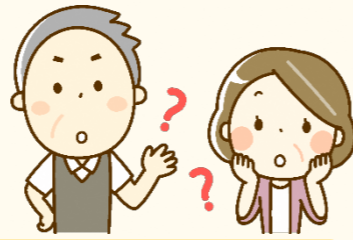
Table with 4 columns: Question ID, Question Text, Answer, Points. Contains 26 items including mobility, daily activities, nutrition, and health status.

項目別の点数とアドバイス

8 colored boxes providing advice for each category: 1. Life Function (0/20), 2. Physical Function (0/5), 3. Nutrition (0/2), 4. Oral Health (0/3), 5. Social Isolation (0/2), 6. Cognitive Function (0/3), 7. Mental Health (0/5), 8. Frailty (0/15).

## 練馬区もの忘れ検診

練馬区では70歳以上の方にももの忘れ検診を無料で実施しています。普段の生活のなかでは特に不便を感じていなかった方も、検診により心身の変化に気づくこともあります。検診を受けて、ご自身の今の様子を知り、健やかにすごしましょう。



**検診期間** 令和5年5月1日～令和6年2月29日  
区内協力医療機関にて

**1** 70歳・75歳の方 → 4月下旬に全員に受診券をお送りします。

**2** 70歳以上の希望者の方 (1の方を除く) →  
①地域包括支援センター窓口や区ホームページにある認知症の気づきチェックリストで確認してみましょう！  
②20点以上だった方は、地域包括支援センターへ検診をお申込みください。(申込後、受診券をお送りします。)



**問い合わせ先** 高齢者支援課 在宅介護支援係 ☎ 5984-4597

## 練馬区の事業をご紹介します。ぜひご利用ください。

### いろんな場所で街かどケアカフェ

街かどケアカフェは、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄り、介護予防について学んだり、健康について相談することができる地域の拠点です。

所在地や実施事業など、詳しくはお問い合わせください。

**問い合わせ先** 高齢者支援課 地域包括支援係 ☎ 5984-1187



### 健康づくりや交流の場

「はつらつセンター」や「敬老館」にお立ち寄りください。

所在地や利用方法など、詳しくはお問い合わせください。

**問い合わせ先** 高齢社会対策課 管理係 ☎ 5984-1068

※令和5年4月1日以降は、区立施設運営係 ☎ 5984-1350



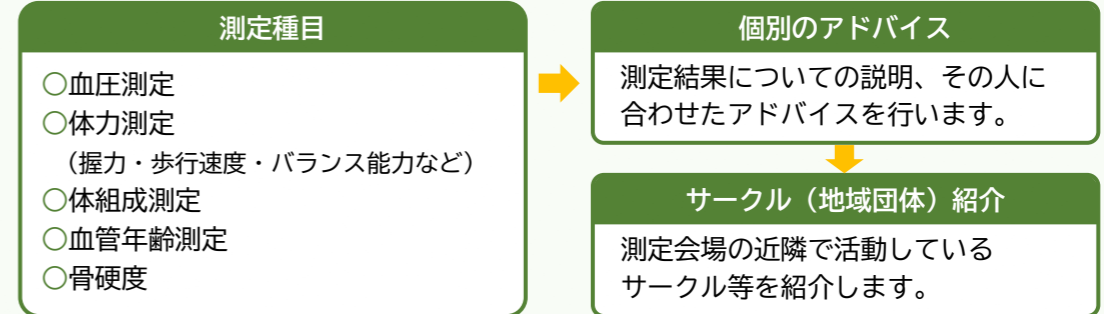
## 一般介護予防事業 練馬区の健康長寿はつらつ事業

いつまでもいきいきと元気に生活するためには、「運動」「栄養」「お口の健康」「社会参加」にバランスよく取り組むことが大切です。

### はつらつシニアクラブ

ご自分のおからだの状態を確認できます

地域で測定会を開催し、測定結果について個別にアドバイスを行います。地域で活動している、運動や趣味のサークル（地域団体）を紹介します。



区内18か所で実施。毎月1日号（1月は11日号）の「ねりま区報」で案内します。年間予定は区ホームページに掲載しています。

**問い合わせ先** 高齢社会対策課 介護予防係 ☎ 5984-2094

## 主な事業

事業名	内容（詳しくは、ねりま区報等でお知らせいたします。）	お問い合わせ先
健康長寿はつらつまつり	いつまでもいきいきと元気に生活するために、運動・口腔（こうくう）・認知機能の低下予防、栄養摂取のポイントの講座や展示、体験などができるイベントです。会場となる、はつらつセンターごとに特色のあるコーナーが設けられます。	高齢社会対策課 介護予防係 ☎ 5984-2094
認知症予防講演会	認知機能の低下予防に効果のある生活習慣について学び、毎日の生活に取り入れる工夫をお伝えする講演会です。	
認知症予防脳活プログラム	認知機能の維持・改善を目指すために、①スマホで脳活（インターネット・LINE）、②絵本読み聞かせ、③デュアルタスク（二重課題）トレーニングのいずれかに参加し、終了後は自主グループの活動を行い、認知機能の低下予防に取り組みます。	
地域リハビリテーション活動支援事業	地域の自主グループに対し、リハビリテーションの専門職等を講師として派遣し、介護予防の取り組みを支援します。	
健康長寿はつらつ教室	①足腰しゃっきりトレーニング教室 室内（6回制） ②足腰しゃっきりトレーニング教室 プール（8回制） ③ねりまちウォーキング（7回制） ④わかわか かむかむ 元気応援教室（6回制） 対象は、65歳以上の方（①～③は医師から運動を止められていない方）期間は約2か月	
いきがいデイサービス	外出の機会として、週1回午前中、31か所の区立施設で体操や趣味活動、会食を行います。65歳以上で、自分で通える方	

街かどケアカフェやはつらつセンター、敬老館、各種事業は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止する場合があります。