

インスタグラムを開設しています！
是非ご覧ください！
[@uenohoukatsu](https://www.instagram.com/uenohoukatsu)



イベント型介護予防教室！



市民健康づくり運動指導者、健康推進員、保健所などと協働で、地域のイベントにて健康チェックを行いました！

普段、自身の体力について振り返る機会がない方々にも、イベントのついでにたくさん寄っていただくことができました。今回の体力測定で自身の体力を知り、健康づくりや介護予防について考え、取り組むきっかけになれば幸いです。

ご参加いただいた皆さま、ありがとうございました！

地域包括支援センター

地域の高齢者の総合相談窓口です。
お気軽にご相談ください。

★上野ヶ丘地域包括支援センター

〈電話番号〉 097-513-5103

フレイル予防手帳



これを機に是非！
あなたも介護予防に
取り組んでみません
か？☺

介護予防に関する情報（運動・栄養・口腔等）がたくさん掲載されています。この1冊で自身の今後の人生計画が作れる介護予防手帳となっています。

包括支援センターに置いておりますので詳しくはお電話ください！

もしもカード

【記入の仕方】

①一番に連絡してほしい人
家族や親族、友人等で、緊急時の対応が可能な人を記入

しましょう。記入していることを伝えておきましょう。

②かかりつけ医療機関

定期的にかかるている医療機関を記入しましょう。

何時何刻いつでもよく知っている医療機関が望ましい

です。

③担当ケアマネジャー

介護保険サービスを利用中の人は、生活の様子を知っている担当ケアマネジャーの名前を記入しましょう。



中面に私の情報を記載されていますので、確認ください。

もしもカード 大分市/大分市連合医師会

一番に連絡してほしい人は_____です。

連絡先_____

かかりつけ医療機関_____

連絡先_____

担当ケアマネジャー_____

事業所名_____

連絡先_____

〈外側〉

〈内面〉

「もしも」に備えて自分のことや自分をよく知る人を相手に伝えることができ、緊急時に情報共有ができるカードになっています。

もしもの為に備えておきませんか？

団塊人口 (2025年10月)

・ 金池校区	総人口15480人 高齢者3959人 高齢化率25.5%
・ 長浜校区	総人口6599人 高齢者1759人 高齢化率26.7%