

自主的に介護予防に取り組む団体に

スタートパックを配布しています！

随時
受付中



身体機能の維持・向上のため、介護予防手帳などの運動に役立つグッズを配布し、みなさんの継続的な活動を応援します！



配布対象の団体

次のすべての要件を満たす場合に「スタートパック」を配布します。

- ① 自主的に通いの場（集まり）の運営を行っていること。
- ② 団体の構成人数は、以下のとおりとなっていること。
 - ・ 10人未満の場合：市内に居住する65歳以上のかたが5人以上
 - ・ 10人以上の場合：市内に在住する65歳以上のかたが半数以上
- ③ 活動は定期的（概ね月2回以上）実施し、集まりの中で20分程度、介護予防に資する体操を実施すること。なお、体操の内容は問いません。

【スタートパックのご紹介】

いいあんべえ体操
パンフレット



ロコモティブシンドローム
パンフレット

バック



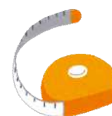
介護予防手帳※



いいあんべえ体操
DVD



メジャー



グループの人数分配布します！

グループに1つ配布します

【※介護予防手帳の使い方】

自分で健康の管理ができるように、血圧や健康診査、体力測定などの記録ができる手帳です。健康に役立つ内容も掲載されています。

ぜひ、みなさんのグループで体力測定を行ってみましょう。

※身体機能の維持・向上の評価のため、公益社団法人日本整形外科学会監修のロコモ度テスト（立ち上がりテスト、2ステップテスト）を行い、測定結果の記録を手帳に記入し、個人の頑張りを残しましょう。

スタートパックの申込み方法とその後の流れ

1

「スタートパック」の配布を希望する団体は
申込書を長寿福祉課に提出してください。



※秋田市HPに申請書を掲載されています。ダウンロード
してお使いしてください。

2

市では、提出された申込書を基に、要件を満たし
ているかどうかを確認後、決定通知書とともに
「スタートパック」を配布いたします。

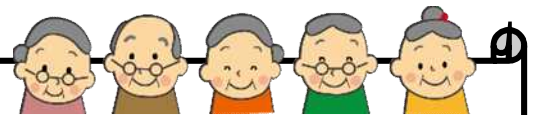


3

団体は3月末までに、市に報告書を提出して
ください。



※団体には、申請内容を確認するため、市または生活支援コーディネーターが
活動状況（参加者の様子、介護予防手帳の活用状況など）を確認させていただ
く場合があります。その際は、ご協力をお願いします。



秋田市では介護予防のために

集える場所がたくさんできることを目指しています！

【問合せ先】

秋田市福祉保健部長寿福祉課在宅サービス担当
電話888-5668 FAX888-5667
メール ro-wflg@city.akita.lg.jp

【市ホームページ】



介護予防活動支援事業
(スタートパックの配布について)

URL:

<http://www.city.akita.lg.jp/kurashi/koreishafukushi/1029055.html>

