

●介護予防・日常生活支援総合事業

介護予防・日常生活支援総合事業とは、高齢者の方が地域や社会の中で役割を持ちながら、住み慣れた地域で自立した暮らしができるよう、地域全体で支えるとともに、高齢者の皆さんも自らの能力を最大限に生かして、要介護状態を予防するための取組です。

元気なうちから、積極的に介護予防に取り組みましょう。

あなたはどちらを選びますか？

Aさんの場合

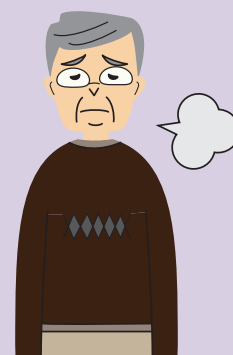
今後に備えて、
介護予防に積極的に
取り組んだ。



今持っている
力を維持、または
向上できた。

Bさんの場合

元気に生活できて
いるので、このままで
大丈夫だと思い、
何もしなかった。



そのまま放置すると、
活動性の低下による
筋力や知力の衰え
により介護が
必要になる可能性が…

介護予防・日常生活支援総合事業の種類

総合サービス事業

- ①事業対象者（基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方）
 - ②要支援1・要支援2の方
 - ③継続利用要介護者（買い物支援おたがいさまサービスのみ）
- P. 33、34をご覧ください。

一般介護予防事業

65歳以上の方
P. 34～41をご覧ください。

●介護予防・日常生活支援総合事業の種類・対象者・申請方法

サービスの種類		対象者	申請方法
総合サービス事業（サービス・事業）	ホームヘルプサービス	①事業対象者 （基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方） ②要支援1または要支援2の方 ③継続利用要介護者 （買い物支援おたがいさまサービスのみ）※	【①・②の場合】 高齢者あんしん相談センターで基本チェックリストの判定を受けてください。 ・お身体の状態によっては、要介護・要支援認定の申請が必要な場合があります。 ・基本チェックリストの判定により、自立した生活が送れると判断されると一般介護予防事業をご案内する場合があります。 【③の場合】 要介護・要支援認定の申請をしてください。 （詳しくはP. 50、51参照）
	国基準の訪問型サービス (P. 33参照)		
	文京区独自基準の訪問型サービス (P. 33参照)		
	デイサービス	事業対象者 （基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方）	①新規でホームヘルプサービスまたはデイサービスを利用したい場合 ②要支援認定の更新を迎えた方のうち、有効期間満了時点で、ホームヘルプサービスまたはデイサービスのみ利用したい場合 ③ホームヘルプサービスまたはデイサービスと介護予防サービス（介護予防福祉用具貸与等）も利用したい場合
	国基準の通所型サービス (P. 33参照)		
文京区独自基準の通所型サービス (P. 33参照)			
短期集中予防サービス (P. 34参照)	事業対象者 (基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方)	区の健康質問票に回答いただき、該当された方に高齢者あんしん相談センターよりサービス参加のご案内があります。なお、基本チェックリストの判定を受け参加することもできます。	
一般介護予防事業 (P. 34参照)	65歳以上の方	区報・ホームページ等で随時募集していますので、直接お申込みください。（要介護・要支援認定の申請及び基本チェックリストの判定は必要ありません。）	

※事業対象者または要支援の時から買い物支援おたがいさまサービスを受けていた方のうち、要介護となった後も継続的に同サービスを受ける方

総合サービス事業

→サービス利用についてのお問合せはお近くの高齢者あんしん相談センターへ（P. 9、10）

- 対象**
- ・事業対象者（基本チェックリストで生活機能等の低下がみられた方）
 - ・要支援1・2の方
 - ・継続利用要介護者（買い物支援おたがいさまサービスのみ）

年齢を重ね、要支援状態となった場合でも、地域でいきいきと自分らしく生活できるよう、積極的に介護予防に取り組み、生活機能の維持・向上を目指しましょう。

●訪問型サービス

	国基準（従来型の介護予防サービス）	文京区独自基準
内容	入浴等の身体介護、掃除、洗濯、食事の準備や調理等の生活支援 ◆日常生活の自立を目指して、生活機能の維持・向上をホームヘルパーが支援します。 ◆ホームヘルパーとともに取り組んでください。	掃除、洗濯、食事の準備や調理等の生活支援 ◆日常生活の自立を目指して生活機能を維持するため、本人の状態に合わせて支援を行います。 ◆ホームヘルパーと役割分担します。
時間	45～60分程度/回	45分未満/回
利用者負担	月4回程度…1,341円 （1割で計算※1～4参照）	月4回…1,002円 （1割で計算※1～4参照）

買い物支援おたがいさまサービス	
内容	シルバー人材センターの会員が買い物支援及び見守り支援を行います。
時間	60分程度/回
利用者負担	250円/回（月4回まで）

●通所型サービス

	国基準（従来型の介護予防サービス）	文京区独自基準
内容	食事、入浴等の支援 機能訓練、レクリエーションなど ◆自立した日常生活ができるよう、心身機能の維持・回復を図り、生活機能の維持・向上を目指します。	機能訓練、レクリエーションなど ◆自立した日常生活ができるよう短時間で心身機能の維持・回復を図り、生活機能の維持・向上を目指します。
時間	4～9時間程度/回 ◆施設により内容は異なります。 ◆送迎あり	2～4時間程度/回 ◆施設により内容は異なります。 ◆送迎なし（ご自身で施設までお越しください。）
利用者負担	月4回程度…1,960円 （1割で計算※1～5参照）	月4回程度…1,094円 （1割で計算※1～5参照）

- ※1 費用については、このほかサービス内容に応じ各種加算があります。
- ※2 利用者負担は、所得により2割または3割となる場合があります。
- ※3 国基準と文京区独自基準のサービスは、併用できません。
- ※4 利用者負担は、令和6年6月時点の情報をもとにしており、今後変更になる場合があります。
- ※5 通所型サービスの食費は、別途自己負担です。

●短期集中予防サービス

	①まるごと元気！筋力アップ体操教室 ②まるごと元気！マシン運動教室	③訪問型プログラム事業
内 容	専門職の指導による筋力トレーニング・バランストレーニング、ストレッチなどに加え、管理栄養士による栄養改善の講話及び歯科衛生士による口腔機能向上の講話や口腔体操などを行います。(高齢者用マシンの使用有無により①と②に分かれます。)	専門職が訪問して、自宅における運動指導と生活環境調整を行います。
時 間 費 用	90分/回(全24回3か月) ※送迎なし	120分/回(全3回)または 60分/回(全6回)
	無料	無料

※高齢者あんしん相談センターの職員との面談が必要です。

元気なうちから利用できる

一般介護予防事業

高齢福祉課 介護予防係

☎03(5803)1209

シビックセンター9階 南側

年齢を重ねると、お元気な方も少しずつ体力が低下していきませんが、早いうちから、「身体づくり」や「仲間づくり」につながる介護予防に取り組むことで、体力を維持することができます。

一般介護予防事業は、いつまでも地域で自立した生活を送るための介護予防を目的とした事業で、様々な教室や講座等を開催しています。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。(送迎はありませんので、ご自身で会場までお越しください。)

体力を保つために運動してフレイル予防に役立てましょう

身体は大まかに「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」によって構成されています。加齢とともに「筋肉」が減って「脂肪」に置き換わりやすくなり、その結果、筋力が低下し、体力が衰えていきます。

そのため、フレイルを予防するには、日頃の運動習慣が大切です。今まで運動の習慣がなかった方や、運動が苦手な方も、日常生活の中でのちょっとした一工夫により、運動の機会を作っていきましょう。

気軽に参加できる教室いろいろ

- ・文の京介護予防体操 (P. 35)
- ・ひざ痛・腰痛予防教室 (P. 36)
- ・Let's Keep 転ばない身体！
転倒骨折予防教室 (P. 36)
- ・転ばナイス教室 (P. 37)
- ・口腔機能向上教室 (P. 37)
- ・尿トラブル講座 (P. 37)
- ・健康脳トレ教室 (P. 38)
- ・脳活エクササイズ教室 (P. 38)
- ・やさしい脳活イングリッシュ (P. 38)
- ・健康音楽教室 (P. 39)
- ・若返りパワーアップ教室 (P. 39)
- ・いきいき壱岐坂元気力アップ教室(P. 39)
- ・パワーアップマシン教室 (P. 40)
- ・シニアのためのフィットネス教室(P. 40)
- ・介護予防講演会 (P. 40)

文の京介護予防体操やストレッチ体操などを区民ボランティア（文の京介護予防体操推進リーダー）と一緒にやる事業です。

文の京介護予防体操とは

文の京介護予防体操は、高齢者の健康維持・増進に役立つため、文京区と区民モニター、区内介護施設理学療法士、東京大学との協力により開発した体操です。全身の筋力を高めるほか、特に足腰の筋力を中心に鍛え、「立つ」「座る」「歩く」能力と転倒を予防する「バランス」能力の向上を目指しています。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方

申込方法 飲料水とタオルを持参し、動きやすい服装・靴で直接会場にお越しください。

	会場	所在地	曜日	時間（10分前から受付）	
1	汐見地域活動センター	千駄木3-2-6	月	①9:20~10:05 ②10:20~11:05	
2	文京千駄木高齢者在宅サービスセンター	千駄木5-19-2 (特養ホーム文京千駄木の郷内)		①10:00~10:45 ②11:00~11:45	
3	音羽地域活動センター	音羽1-22-14		火	①9:30~10:15 ②10:30~11:15
4	文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15 (文京総合福祉センター内)			①9:40~10:25 ②10:40~11:25
5	大原地域活動センター	千石1-4-3			14:00~14:45
6	アカデミー音羽	大塚5-40-15	水	①10:00~10:45 ②11:00~11:45	
7	不忍通りふれあい館	根津2-20-7		①13:15~14:00 ②14:15~15:00	
8	動坂会館	千駄木4-8-14	木	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
9	湯島地域活動センター	本郷7-1-2 (文京総合体育館内)		10:00~10:45	
10	シルバーセンター	春日1-16-21 (文京シビックセンター内)		①13:15~14:00 ②14:15~15:00	
11	文京福祉センター湯島 ※上履きが必要です	本郷3-10-18 (湯島総合センター内)		①13:30~14:15 ②14:30~15:15	
12	礪川地域活動センター	小石川2-18-18	金	①9:30~10:15 ②10:30~11:15	
13	向丘地域活動センター	向丘1-20-8			
14	アカデミー茗台	春日2-9-5			
15	駒込地域活動センター	本駒込3-22-4			

※会場、実施する曜日及び時間等は、令和8年4月現在です。（変更があった場合はホームページ等でお知らせします）

毎日朝9時と12時10分から、文の京介護予防体操をCATVで放送しています。

10分間、文京区民チャンネル（CATV／デジタル11ch）で「文の京介護予防体操」を放送しています。スマートフォンご利用の方は次の検索でご覧になれます。



ユーチューブ 文の京介護予防体操

Q 検索

※区のホームページで体操の動画をご覧になれます。

●ひざ痛・腰痛予防教室

高齢福祉課 介護予防係 ☎03 (5803) 1209 シビックセンター9階 南側

ひざ痛や腰痛のメカニズムと予防法に関する講義や体操を行う教室です。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。重度の痛みのない方 治療を受けていない方

実施回数 1日制。ひざ：年2回 腰：年2回

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

種別	会場	所在地	開催時期	曜日	時間（入替制）
ひざ痛 腰痛	スポーツクラブ&サウナス パルネサンス本駒込24	本駒込2-28-12	9月 11月	水	14:00~15:30
ひざ痛 腰痛	東京都柔道整復師会会館	本郷1-11-6 東接本郷ビル内	3月 2月	水	14:00~15:30

● Let's Keep 転ばない身体！転倒骨折予防教室

高齢福祉課 介護予防係 ☎03 (5803) 1209 シビックセンター9階 南側

理学療法士、作業療法士、健康運動指導士等による転倒骨折予防のための体操教室です。ストレッチや筋力・バランス能力をつける体操で、転ばない身体づくりを目指します。また、歯科衛生士、栄養士による口腔機能の向上と食事に関する講習や保健師等による健康講話も行います。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で医師から運動制限を受けていない方、要介護認定を受けていない方

実施回数 A 月2回 1回90分（区内1会場）※男性クラス
B 月2回 1回90分（区内1会場）※強度強めクラス
C 月2回 1回90分（区内3会場）
D 月3回 1回45分（区内1会場）
E 毎週 1回45分（区内1会場）



▲区ホームページ

申込方法 区報にて募集。本人が申込フォームまたは電話により申込。

	会場	所在地	曜日	時間(時間指定不可)
A	シビックセンター5階区民会議室	春日1-16-21	第1・3火	10:00~11:30
B	湯島地域活動センター	本郷7-1-2	第2・4火	
C	大塚北会館	大塚6-15-3	第1・3水	14:00~15:30
	千駄木交流館	千駄木3-42-20	第1・3木	
	文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15	第2・4木	
D	向丘地域活動センター	向丘1-20-8	第1・2・3水	①10:00~10:45
E	文京スポーツセンター	大塚3-29-2	毎週月	②11:00~11:45

※D・Eの第2週以降の体操指導はボランティア指導員が実施

●転ばない教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

転倒を予防することを目的とした講義や体操を行う教室です。ストレッチ体操、筋力、バランス能力をつける体操、歩行訓練等で転ばない身体づくりを目指します。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全6回（週1回）年3コース及び1コース全12回（週1回）年1コース

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会場	所在地	開始時期	曜日	時間
スポーツクラブ&サウナスパル ネサンス本駒込24	本駒込2-28-12	6月（全6回）	水	10:00~11:30
		9月（全6回）	水	14:00~15:30
		1月（全6回）	水	14:00~15:30
文京区民センター	本郷4-15-14	1月（全12回）	火	14:00~15:30

●口腔機能向上教室

保健サービスセンター	☎03 (5803) 1805	シビックセンター8階 北側
------------	-----------------	---------------

食べる・飲み込む・話すための口腔機能の維持・向上を目的として、舌・顔面体操と講義を行います。

対象 65歳以上の区内在住の方

実施回数 1日制（年10回）1回90分

申込方法 区報にて募集。本人が電話により申込。

※会場などの詳細は、区報やホームページでお知らせします。

●シニア女性のメンテナンス塾（尿トラブル編）

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

女性の尿トラブルを予防・改善するため、1日目に講義、2日目に実技（骨盤底筋体操）を行う2日制の教室です。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上の女性

実施回数 2日制（年2回）1回120分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームより申込

会場	所在地	開催時期	曜日	時間	
シビックセンター4階 シルバーホール	春日1-16-21	第1回	講義：5月	金	14:00~16:00
			実技：7月		
		第2回	講義：9月		
			実技：10月		

●男のメンテナンス塾

高齢福祉課介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
------------	-----------------	---------------

男性の尿トラブルや更年期について医師による講義を行い、予防改善のためエクササイズを行う教室です。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上の男性

実施回数 1日制（年1回）1回120分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームより申込

会場	所在地	開催時期	曜日	時間
シビックセンター4階 シルバーホール	春日1-16-21	11月	金	14:00~16:00

●健康脳トレ教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

簡単な読み・書き・計算や脳トレゲームにより、軽く体も動かしながら、脳機能の活性化をはかり、認知機能の衰えを防ぐ教室です。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全10回（週1回×3か月）1回50分×2時限

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会場	所在地	開始時期	曜日	時間
文京昭和高齢者在宅サービスセンター	本駒込2-28-31	5月・9月・1月	水	①9:20~10:10 ②10:20~11:10
文京湯島高齢者在宅サービスセンター	湯島2-28-14	5月・9月・1月	木	①9:20~10:10 ②10:20~11:10

●脳活エクササイズ教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

デュアルタスクプログラムによる脳の活性化と認知症のメカニズムや予防法に関する講義を行います。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全6回（週1回）年2コース及び1コース全12回（週1回）年1コース

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会場	所在地	開始時期	曜日	時間
スポーツクラブ&サウナスパ ルネサンス本駒込24	本駒込2-28-12	4月（全6回）	水	10:00~11:30
		1月（全6回）	水	10:00~11:30
アカデミー茗台	春日2-9-5	9月（全12回）	火	14:00~15:30

●やさしい脳活イングリッシュ

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

講師と英語でコミュニケーションをとりながら楽しく英語を学んで脳の活性化を図り、認知機能の衰えを防ぐ教室です。

対象 文京区に住民登録のある65歳以上の方

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回60分×2時限（入替制）

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会場	所在地	開始時期	曜日	時間
シビックセンター5階 （区民会議室A・D）	春日1-16-21	5月	木	①9:20~10:20 ②10:40~11:40
大原地域活動センター	千石1-4-3	9月	水	①9:20~10:20 ②10:40~11:40
不忍通りふれあい館	根津2-20-7	1月	火	①13:30~14:30 ②14:50~15:50

●健康音楽教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

指先を刺激する打楽器を演奏することにより、脳を活性化させ、認知症を予防します。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回90分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会 場	所在地	開始時期	曜日	時間
駒込地域活動センター	本駒込3-22-4	5月	火	13:30~15:00
文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15	9月	火	13:30~15:00

●若返りパワーアップ教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

転倒予防や筋力向上を目的とした運動と、口腔機能の向上及び低栄養状態や認知症の予防に関する講義を行います。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回90分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会 場	所在地	開始時期	曜日	時間
スポーツクラブ&サウナ スパルネサンス本駒込24	本駒込2-28-12	4月	水	14:00~15:30
		9月	水	10:00~11:30
東京都柔道整復師会会館	本郷1-11-6 東接本郷ビル内	1月	火	14:00~15:30

●いきいき荻坂元気力アップ教室

高齢福祉課 介護予防係	☎03 (5803) 1209	シビックセンター9階 南側
-------------	-----------------	---------------

筋力向上と認知症予防を目的として、筋力トレーニングやバランス能力を向上させる運動と、認知症を予防するため脳トレなどを行う教室

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回90分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会 場	所在地	開始時期	曜日	時間
東京都柔道整復師会会館	本郷1-11-6 東接本郷ビル内	5月・10月	火	14:00~15:30

●パワーアップマシン教室

高齢福祉課 介護予防係

☎03 (5803) 1209

シビックセンター9階 南側

転倒予防や筋力向上を目的として、ゴムの弾性を利用した筋力向上マシンによる運動と、口腔機能の向上及び低栄養状態や認知症の予防に関する講義を行う教室

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。

実施回数 1コース全12回（週1回×3か月）1回120分

申込方法 区報にて募集。本人が電話または申込フォームにより申込。

会 場	所在地	開始時期	曜日	時間
文京区民センター	本郷4-15-14	4月	木	10:00～正午
勤労福祉会館	本駒込4-35-15	9月	火	14:00～16:00
文京福祉センター江戸川橋	小日向2-16-15	12月	木	10:00～正午

●シニアのためのフィットネス教室

高齢福祉課 介護予防係

☎03 (5803) 1209

シビックセンター9階 南側

お好きなフィットネスクラブの教室等に無料で参加できます。利用にあたっては、区が発行する利用券（各クラブ共通）が必要です。対象のフィットネスクラブ及び利用内容は高齢福祉課介護予防係までお問い合わせください。区のホームページでも詳細がご覧になれます。

対 象 文京区に住民登録のある65歳以上で、医師から運動制限を受けていない方。利用可能なフィットネスクラブ、対象者要件、申込方法などの詳細は区報及び区のホームページでお知らせします。



▲区ホームページ

利用できるクラブを YouTube で紹介しています。

クラブの様子をのぞいて、自分にあったクラブを探してみませんか？
各クラブの設備やスタッフのコメントがご覧になれます。



ユーチューブ 文京区 フィットネス

講演会など

対 象 区民の方

費 用 無料

- 介護予防講演会 介護予防に関する知識を深めていただくための介護予防講演会（年2回区報にて募集）
- 介護予防出前講座 介護予防に関する自主的な活動を実施している団体や介護予防に興味があるグループ等に、区職員や介護予防ボランティア指導者等を派遣
- 介護予防フェス 各種介護予防教室展示・体験コーナーや文の京介護予防体操体験等を通して、介護予防について理解していただくイベント（年1回）

その他介護予防に関すること

高齢福祉課 介護予防係

☎03 (5803) 1209

シビックセンター9階 南側

介護予防全般に関する相談を受け付けます。

介護予防に役立つ情報誌

いきいきシニアの元気力マップ

気軽にご参加いただける、地域の教室や講座、地域の方々のサロンなどを掲載しています。

配布場所 シビックセンター9階 高齢福祉課
地域活動センター など



訪問指導

保健サービスセンター
保健指導係

☎03 (5803) 1807

シビックセンター8階 北側

保健サービスセンター本郷支所
保健指導担当

☎03 (3821) 5106

千駄木5-20-18

在宅療養上の健康支援が必要な方及び介護に携わる家族の方を対象に、保健師・看護師等が訪問し、服薬管理、生活習慣病や転倒・骨折予防等の助言・指導を行います。

介護予防と地域の支え合いの場 “かよい~の”

社会福祉協議会 地域福祉推進係

☎03 (5800) 2942

文京区民センター4階

介護予防のための体操等を行いながら、住民同士の助け合いや支え合い活動を行います。

定期的に集まり、からだを動かす中で、お互いのできることで助け合いながら、健康で安心した生活を送ることができる地域づくりを目指します。

対象 65歳以上の方

活動内容 介護予防体操をはじめ、ゲーム性のあるニュースポーツを取り入れるなど、活動団体によって内容は異なります。また、助け合い支え合い活動（欠席者に対する声かけや、訪問による状況確認等）を行っています。

参加方法 社会福祉協議会へお問い合わせください。

参加費 無料～ ※団体により異なります。