渋谷区の 介護予防 事業一覧表

元気 ← 対象となる方の健康状態の目安 → 弱

健 康 ／ 外出や生活に多少の困難がある ／ 総合事業対象・要支援
※ 基本チェックリストで対象とされた方

フレイルを知る

- フレイル予防フェア ・ フレイル予防キャラバン
- フレイル健康チェック

運動関連の事業

- シブヤスポーツナビ
- 元気すこやか運動講座
- 健康はつらつ運動講座
- 高齢者健康トレーニング教室
- 自宅でできる運動（動画・オンライン）
- ダイヤモンド体操

栄養・口腔関連の事業

- お口のアンチエイジング教室 口腔ケア事業（出張講座）
- 渋谷区保健所の栄養教室・栄養相談
- 渋谷区歯科健康診査

社会参加関連の事業

- 元気すこやか文化講座
- 健康はつらつ文化講座
- シブカツ
- 渋谷ハチコウ大学 ハチコウ大学クラブ活動
- ふれあい・いきいきサロン/シニアクラブ
- しぶサーチ ・ ハチさんポ
- シニア仲間づくりプロジェクト

介護サービスからの卒業

訪問型・通所型サービス　生活支援サービス

短期集中予防サービス　アクシブ

各事業の紹介

掲載内容に関するお問い合わせはこちら
→ ☎03-3463-1888（渋谷区 介護保険課 介護総合事業係）

運動に取り組む

健康はつらつ運動講座
初心者も簡単に取組める運動プログラムを区内各所で実施

初心者向け

元気すこやか運動講座
より活動的な運動プログラム
かんなみの杜・渋谷

元気高齢者

高齢者健康トレーニング教室
転倒防止、筋力の維持・向上のためのマシントレーニング

初心者向け

若返るダイヤモンド体操
渋谷区のご当地体操
区内施設で実施
動画も配信中

初心者向け

自宅でできる運動 動画・オンライン運動
好きな運動を自分のペースで取り組む
グループの体操にも

自宅で

シブヤスポーツナビ
渋谷区で実施される
スポーツ関連情報の
ポータルサイト

検索

栄養・口腔

お口のアンチエイジング教室
口腔機能検査で現状を把握

初心者向け

栄養教室・栄養相談
管理栄養士による
様々なテーマの教室や
個別相談を実施

元気高齢者

渋谷区歯科健康診査
歯科健診（対象者へ受診券発送）

社会参加に取り組む

健康はつらつ文化講座
区内15か所で実施
脳トレ、工作、手芸など
講座内容は月替わり

初心者向け

元気すこやか文化講座
より専門性のある文化講座

元気高齢者

シニアクラブ
地域の仲間と
生きがいのある毎日を送る

初心者向け

ふれあい・いきいきサロン
多くの方に参加して
もらいたい地域の居場所

初心者向け

シニア仲間づくりプロジェクト
地域で楽しく続けられる
自主グループの立ち上げ
をサポート

初心者向け　元気高齢者

地域・社会資源検索システム しぶサーチ
趣味の活動グループや
ボランティア活動を
見つけて参加

検索

ハチさんポ
Hachi Sanpo
歩く、脳トレ、イベント参加でポイントがたまる。
健康＆ポイ活習慣

ポイント

シブカツ！
渋谷生涯活躍ネットワーク
経験・能力を生かす機会
新たな学びの場を提供

元気高齢者

地域のために活躍できる
・ボランティアセンター
☎6452-5065
・シルバー人材センター
☎5465−1876

元気高齢者

日常生活の課題を解決する

短期集中予防サービス アクシブ
未来を変える
90日のチャレンジ

要支援事業対象

通所型サービス（デイサービス）
訪問型サービス（ホームヘルプサービス）
お近くの地域包括支援センターまで、ご相談ください。

要支援事業対象

フレイルを知る

フレイル予防イベント
楽しみながらフレイルを
学ぶきっかけに！

フレイル健康チェック！
自分の元気度をチェックしよう！
デジタル技術を活用して
楽しみながら健康チェック