あなたのやりたいが 渋谷（ここ） にある

人生100年いきいきガイドブック

令和８年度版

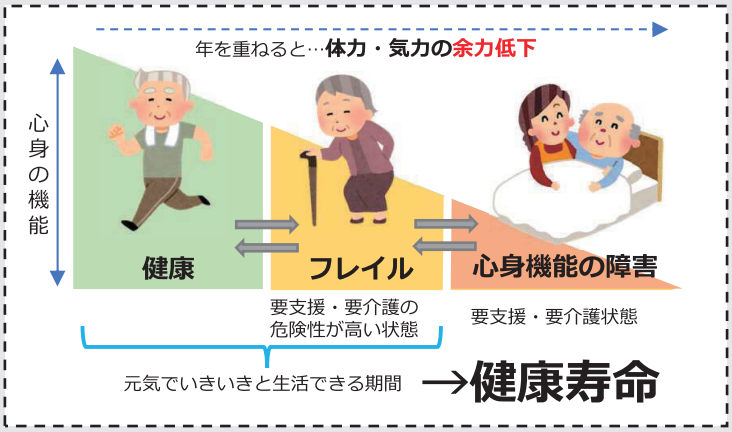
介護予防とフレイル予防について

介護予防とは、要介護になるのをできる限り防ぐ（遅らせる）こと、そして要介護状態でも悪化をできる限り防ぎ、さらには軽減を目指すことです。

一方フレイルは近年できた言葉で、右の図のように介護が必要な状態の前段階である、虚弱な状態を示しています。

つまりフレイル予防とは、より早期からの要介護状態の予防を意味しており、従来の介護予防をさらに進めた考え方です。

日本平均では、
男性：　8.7年
女性：12.1年
介護が必要な状態！



■元気な方 ⟶ フレイル（虚弱状態）を防ぐ
■弱ってきた方 ⟶ 要介護を防ぐ・虚弱を改善する
■介護が必要な方 ⟶ 要介護悪化を防ぐ・軽減する

］介護予防

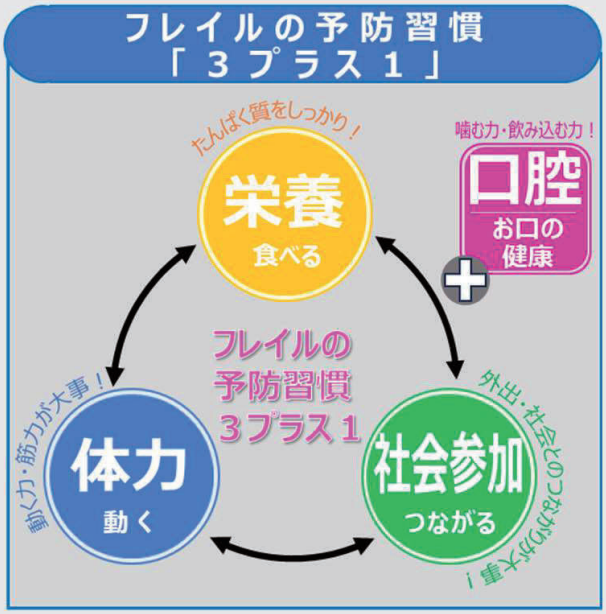
このように元気なうちから介護予防に取り組むことで、長寿であることに加え、元気でいきいきと生活できる期間＝健康寿命を延ばしていくことが、現代社会の重要なテーマとなっています。

MEMO



予防の為の３つの柱に取り組む

東京都健康長寿医療センター研究所の社会参加と地域保健研究チームは、
「運動」「栄養・口腔」「社会参加」をフレイル予防の３つの柱として普及啓発しています。



この３つの柱は、お互いに影響し合っていて、どれか１つを実践すればいいというものではありません。

３つをバランスよく生活サイクルに組み入れて、自分に足りないことがあれば、それに気が付くことが大切です。

3ページのかんたんフレイルチェックでは、15の質問で自分が虚弱になっているかどうか知ることができます。

健康増進に渋谷区の事業を活用しよう

介護予防・フレイル予防は、個人の生活習慣の中で取り組みを基本としながらも、住民が主体的に参加して地域全体で取り組むことによって相乗的に効果を発揮します。

また、渋谷区が行うさまざまな事業を活用することで、正しい知識や継続への意識を持ち、時には専門家によるサポートを受けて、個人でも地域でも、より良い活動を行うことができるでしょう。



ここでは渋谷区が行う介護予防に関連した様々な事業を紹介しています。

区民の皆さまが、自分にとって必要なことや、興味のあることを探すために、役立てていただきたいと思います。

通いの場のおかげで健康寿命が延びる？！

私たちは、色々な人と色々な形のつながりを持って生きています。そういった社会とのつながりが豊かな方が、将来長く健康でいられ、認知症にもなりにくいことが知られています。

グループの活動を介してフレイル予防に関する情報や取り組みが広がれば、地域全体の健康につながります。また、仲間同士で声をかけ合う事で「フレイル予防を頑張ろう」と思えるといった効果も期待できるのです。

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 ←

短期集中予防サービス アクシブ

訪問型・通所型サービス 生活支援サービス

やってみよう！

“かんたんフレイルチェック”

右側の回答数を数えます

運動	この１年間に転んだことがありますか？	いいえ ／ はい	運動 □ 点
	１ｋｍぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか？	はい ／ いいえ	
	目は普通に見えますか？ ※眼鏡を使った状態でも良い	はい ／ いいえ	
	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか？	いいえ ／ はい	
	転ぶのが怖くて外出を控えることがありますか？	いいえ ／ はい	
	この１年に入院したことがありますか？	いいえ ／ はい	
栄養・口腔	最近、食欲はありますか？	はい ／ いいえ	栄養口腔 □ 点
	現在、たいていの物は噛んで食べられますか？ ※入れ歯を使ってもよい	はい ／ いいえ	
	この６ヶ月間に３ｋｇ以上の体重減少がありましたか？	いいえ ／ はい	
	この６ヶ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか？	いいえ ／ はい	
社会参加	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか？	いいえ ／ はい	社会参加 □ 点
	ふだん２～３日に一度は外出しますか？	はい ／ いいえ	
	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることがありますか？	はい ／ いいえ	
	親しく話ができる近所の人はいますか？	はい ／ いいえ	
	近所の人以外で、親しく行き来するような友達・別居家族・親戚はいますか？	はい ／ いいえ	

出典：東京都健康長寿医療センター研究所

4点以上の場合は、フレイル状態になっている可能性があります

合計 □ 点

運動が１点以上
もしくは
運動に取り組みたい
P6

社会参加が1点以上
もしくは
社会参加に取り組みたい
P11

栄養・口腔が1点以上
もしくは
栄養・口腔に取り組みたい
P9

日常生活に支障が出ていて困っていることがある
P18

各事業の紹介

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

6ページ参照 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

配信 元気高齢者

6ページ参照

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

7ページ参照 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

7ページ参照 初心者向け

フレイル予防体操動画
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

配信 自宅で

8ページ参照

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

8ページ参照 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把握

9ページ参照

口腔ケア事業
初心者向け

歯科医師・歯科衛生士が通いの場へ出張講座

9ページ参照

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

10ページ参照

渋谷区歯科健康診査
歯科健診（対象者へ受診券発送）

10ページ参照

社会参加に取り組む

健康はつらつ文化講座
初心者向け

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

11ページ参照

元気すこやか文化講座
より専門性のある文化講座

11ページ参照 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

12ページ参照 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

12ページ参照 ポイント

シニアクラブ
地域での仲間と生きがいのある毎日を送る

13ページ参照 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

13ページ参照

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

14ページ参照 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
・シルバー人材センター
・せいかつサポーター

15ページ～参照 元気高齢者

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

17ページ～参照 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

18ページ参照 要支援事業対象

通所型サービス（デイサービス）
気心の知れた仲間とスタッフ

19ページ参照 要支援事業対象

訪問型サービス（ホームヘルプサービス）
身の回りのことが出来ない時に受ける

19ページ参照 要支援事業対象

フレイルを知る

フレイル予防フェア
フレイル健康チェック

5ページ参照

しぶや元気サポート通信

裏表紙参照

フレイルを知る事業



こんな方が参加してます♪

☑ フレイルって聞いたことがあるけどよくわからない
☑ 健康状態の改善に取り組むきっかけがほしい
☑ 健康に関するアドバイスが欲しい
☑ フレイル予防の体験プログラムに参加してみたい

問合せ先

介護保険課介護総合事業係
3463-1888

詳細はこちらから➤

01

楽しみながらフレイルを学び
健康寿命を伸ばそう！

フレイル予防フェア＆キャラバン

内容

加齢に伴い、心身機能が衰えたことで、健康な状態と要介護状態の間となる「フレイル（虚弱）」の予防について、有識者による講演会や各種体験プログラム等により、楽しみながら学べるイベントです。フレイルを正しく理解し、「介護予防」や「健康づくり」を始めるきっかけとなります。

対　象　：　区内在住・在勤・在学の方
会　場　：　区役所・区内施設
頻　度　：　フェア：年1回　キャラバン：年３回程
内　容　：　①有識者による講演会
②体操教室や歩行姿勢測定等の体験プログラム
③渋谷区医師会所属の医師による個別相談　など

02

デジタル技術を活用して
楽しみながらフレイルチェック



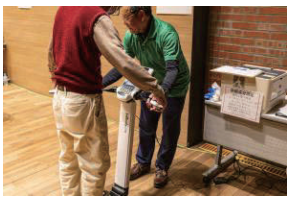
こんな方が参加してます♪

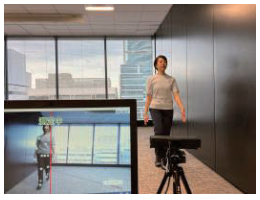
☑ 自分の健康状態を知りたい
☑ デジタル技術を活用した測定に興味がある
☑ 健康状態の改善に取り組むきっかけがほしい
☑ 健康に関するアドバイスが欲しい

問合せ先

介護保険課介護総合事業係
3463-1888

詳細はこちらから➤





内容

加齢に伴い、心身機能が衰えたことで、健康な状態と要介護状態の間となる「フレイル（虚弱）」の早期発見と改善に取り組むきっかけ作りとして、デジタル技術を活用した各種測定や専門職との個別相談等を区内各所で実施します。

対　象　：　６５歳以上
会　場　：　区内施設
頻　度　：　年２２回（予定）
内　容　：・身長・体重・BMI・指輪っかテスト・握力測定
・デジタル技術を活用した測定
（歩行姿勢測定・栄養・聴力・咀嚼力・足腰筋力・バランス力）
・専門職との個別相談（助言）

運動に取り組む

01

家から遠いと通えるか心配…
身近な場所でプロの指導を受けるなら



健康はつらつ運動講座

初心者向け

こんな方が参加してます♪

☑ 運動を始めるきっかけを作りたい
☑ グループで取り組む事で、運動を続ける励みにしたい
☑ 自宅でも行える運動のやり方を身につけたい
☑ 運動の仲間をつくりたい

講座内容

身近な場所で運動機会を持ちたい方に向けた講座型の運動教室です。
会場に近い地域に住んでいる方の参加が多く、地域の仲間づくりのきっかけにもなります。

対　象　：　６５歳以上
会　場　：　区内各所
頻　度　：　週１回程度・半年間
申　込　：　２月ごろ、８月ごろの年２回
種　目　：　①やさしいヨーガ　②はつらつ体操
　　③すっきりストレッチ　④太極拳

問合せ先

健康はつらつ事務局
080-7362-6883

詳細はこちらから➤

02

運動に慣れた方の新たなチャレンジ
自分に合った運動や趣味をみつけよう

元気すこやか運動講座

元気高齢者

体力測定で効果を実感！

配信あり





こんな方が参加してます♪

☑ 日頃から運動していて、さらに体力レベルを上げたい
☑ いままで取り組んだ事のない運動を試してみたい
☑ 高めの強度の運動で、かつ高齢者向けに配慮されたプログラムに参加したい

講座内容

運動に親しみのある方に向けた講座型の運動教室です。
ほとんどが中等度以上の運動強度の内容で、「健康はつらつ運動講座」よりも、高めのレベルで行っています。

対　象　：　６５歳以上
会　場　：　かんなみの杜・渋谷　（神南１－８－６）
頻　度　：　週１回程度・半年間
申　込　：　２月ごろ、８月ごろの年２回
種　目　：①エンジョイエアロビクス　②フィットウォーキング
　　③ヨーガ　④リンパストレッチ
　　⑤ズンバ・ゴールド　⑥健身操
　　⑦いきいき健康体操　⑧すわって筋力アップ
　　⑨太極拳　⑩ピラティス　⑪ポールウォーキング

問合せ先

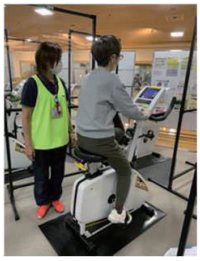
渋谷区かんなみの杜・渋谷
5784-3872

詳細はこちらから➤

運動に取り組む

03

転びにくい体づくり！
マシンを使って運動したい方は




高齢者健康トレーニング教室

初心者向け

こんな方が参加してます♪

- ☑ いままで運動をほとんどしておらず、何から始めたらいいかわからない
- ☑ 全身の筋肉を活性化し、動きやすい体を作りたい
- ☑ マシントレーニングを継続的に行いたい

問合せ先

介護保険課介護総合事業係
3463-1888

詳細はこちらから➤

講座内容

マシントレーニングを行いたいという方に向けた運動講座で、指導員がマシンの使い方・体の動かし方を1からサポート。初心者の方でも安心して取り組めます。
会場によっては、講座終了後にマシンの自由利用が可能で、継続して運動に取り組むことができます。

対　象　：　６５歳以上
会　場　：　６会場
頻　度　：　週１・２回・１～2カ月間
申　込　：　年３・４回　※会場により時期は異なる
費　用　：　1,200円程度（保険料）

04

渋谷区の仲間がいるから続けられる
長く通うならここへ

若返るダイヤモンド体操

初心者向け




こんな方が参加してます♪

- ☑ これをやっていれば健康維持はばっちり！という体操に取り組みたい
- ☑ 仲間と一緒に長く運動を続けていきたい
- ☑ 家でも動画を見て、慣れた運動に取り組みたい

問合せ先

介護保険課介護総合事業係
3463-1888

動画はこちらから➤

講座内容

ダイヤモンド体操は渋谷区オリジナル体操です。
①座位、②立位、③エアロビクス、④セラバンドを使った体操の4種類で構成されている、転倒・認知症予防、口腔機能維持を目的に、様々な要素の運動が盛り込まれているのが特徴です。

活動詳細はこちらから➤

住民主体の自主グループによる活動

対　象　：　概ね６０歳以上
頻　度　：　週１回
申　込　：　不要（当日、定員になり次第締切り）
会　場　：　１３会場

おすすめ情報

渋谷区内のスポーツ施設には、トレーニングルームやプールの個人利用ができるところがあり、一部の施設では高齢者の利用料が免除されます。

- ・スポーツセンター　・代官山スポーツプラザ　・猿楽トレーニングジム
- ・ひがし健康プラザ　・中幡小学校温水プール
- ・上原中学校温水プール　・渋谷本町学園温水プール

運動に取り組む

05

好きな運動に自分のペースで取り組む
グループの体操にも活用できる

フレイル予防体操動画

配信あり　自宅で





こんな方が視聴してます♪

- ☑ 自宅で好きな時間に運動をしたい
- ☑ 日常の活動にプラスして取り組みたい
- ☑ グループ活動で、好きな種目に楽しく取り組みたい

動画内容

自分のペースで運動に取り組みたい方に向けて、運動のやり方や効果を解説した動画をYouTubeで配信しています。

視聴方法 ： 渋谷区HPで「かんたんな体操」と検索
時　　間 ： １本１０分程度
種　　目 ： ①リンパストレッチ　②すわって筋力アップ
③ピラティス　④エンジョイエアロビクス
⑤健身操　⑥ゲーム体操
⑦健康ボクシングエクササイズ　など

問合せ先

＼YouTubeやってます／

詳細はこちらから➤

介護保険課介護総合事業係　3463-1888

06

15平方キロメートルの運動場
思わず身体を動かしたくなる街へ。

シブヤスポーツナビ

シブヤ スポーツ ナビ

こんなコトができます♪

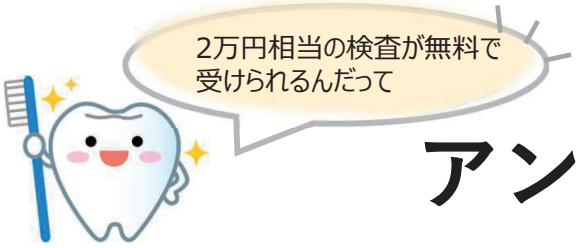
日常的な運動から、楽しみで行うスポーツまで、渋谷区内で開催されるスポーツ関連情報をまとめたポータルサイトです。
区主催のイベントや区内スポーツ施設で開催されるイベントや区内スポーツ施設で開催される各種スクールなどの最新情報を確認できます。「参加目的」を「シニア向け」として検索してみましょう。

詳細はこちらから➤

栄養・口腔に取り組む

01

最近食べづらい、でもあきらめないで！
噛む・飲み込むを改善



お口のアンチエイジング教室

初心者向け

こんな方が参加してます♪

- ☑ 噛みにくさや飲み込みにくさを感じている
- ☑ 口の健康状態について、歯科医師や歯科衛生士に相談したいことがある
- ☑ 定期的に、口腔機能をチェックしたい

講座内容

噛む・飲み込むといった食べることについて衰えを感じている方向けに、渋谷区歯科医師会が行う、口腔機能の検査と、お口のトレーニング指導を受ける講座です。
食べる力を保ち続けることは、良好な栄養摂取と関連しています。口腔機能に不安があれば、本講座の参加など早めに対処することで、健康寿命の延伸につながります。

対　象　：　６５歳以上
会　場　：　４会場
回　数　：　２日間・年２クール

問合せ先

口腔保健支援センタープラザ歯科診療所
5466-2770

詳細はこちらから➤

02

歯科医師・歯科衛生士が
あなたの街にやってくる！

口腔ケア事業

初心者向け　元気高齢者



こんなグループを募集中♪

- ☑ 通いの場等の自主活動グループ
- ☑ お口のケアについて興味・関心がある

講座内容

歯磨きだけでは足りない、お口のトレーニングで見た目も変わります。通いの場等への出張講座です。

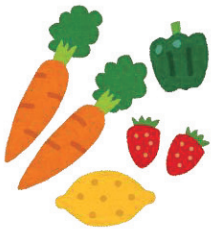
実施内容（60分程度）
① お口のケアの講義
② お口のトレーニング
③ 個別の質問、相談

問合せ先

介護保険課介護総合事業係
3463-1888

栄養・口腔に取り組む

03





食事や栄養に関する教室・個別相談で
知りたいことを解決！

栄養教室・栄養相談

元気高齢者

こんな方が参加してます♪

☑ 栄養や料理に関する情報を知りたい
☑ 自分に必要な栄養素について相談したい

講座内容

【栄養教室】　区内に３か所ある保健相談所において様々なテーマで「栄養教室」を実施しています。

【栄養相談】　毎月、各保健相談所では予約制にて栄養相談を行っています。来所が難しい方は、ご自宅に管理栄養士が訪問することも可能です。栄養や食事について困っていることがあれば、お気軽にご相談ください。

問合せ先

中央保健相談所　保健管理係
3463-2444

詳細はこちらから➤

04

お口の健康は未来への投資

渋谷区歯科健康診査

初心者向け

元気高齢者





事業内容

「歯周病予防」や「口腔機能の維持・向上」を目的とした口腔内検査（スクリーニング検査）です。
18・20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95・100歳の節目年齢該当者に受診票ををお送りしていますので、区内実施歯科医療機関にて受診ください。

内　容　：　・問診
・口腔内検査
・口腔内細菌量検査
・口腔機能検査
・総合判定及び説明と指導

問合せ先

地域保健課　健康推進係
3463-2412

詳細はこちらから➤

社会参加に取り組む

01

文化活動を通じた心の活性化
そこから広がる仲間づくり



健康はつらつ文化講座

初心者向け

こんな方が参加してます♪

- ☑ 楽しみながら、手先の巧緻動作を高めたい
- ☑ 知的活動で認知機能低下やうつ・閉じこもりを予防したい
- ☑ 作品作りや文化的活動に取り組む楽しみを、他の参加者と分かち合いたい

講座内容

身近な場所で作品づくりなどに取り組みながら、心身をより活性化したいという方に向けた、講座型の文化教室です。

対　象　：　６５歳以上
会　場　：　１５会場
頻　度　：　月２回程度・４か月間
申　込　：　２月頃、６月頃、１０月頃の年３回
内　容　：　レザークラフト、染め物、刺繍など
　　1～2カ月おきに内容が変わります

問合せ先

健康はつらつ事務局
080-7362-6883

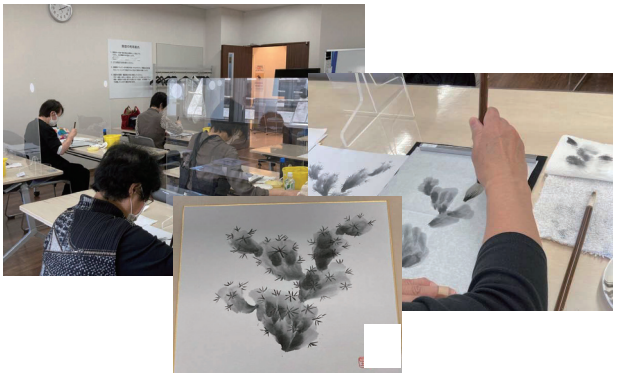
詳細はこちらから➤

02

シニアになって趣味や楽しみの新たな発見

元気すこやか文化講座

元気高齢者



こんな方が参加してます♪

- ☑ これまで取り組まなかった新たな趣味活動にチャレンジしたい
- ☑ 生きがいとなる何かを見つけるきっかけが欲しい
- ☑ 定期的に渋谷の市街地まで外出することを、楽しみの一つに取り入れたい

講座内容

新しく趣味活動を始めることで、より充実した生活を送りたいと思っている方に向けた講座型の文化教室です。

対　象　：　６５歳以上
会　場　：　かんなみの杜・渋谷
　　（神南１－８－６）
頻　度　：　月２回程度・半年間
申　込　：　２月ごろ、８月ごろの年２回
種　目　：　①書道　②英会話（初級・中級）
　　③詩吟　④歌ってラララ
　　⑤水彩画　⑥水墨画

問合せ先

渋谷区かんなみの杜・渋谷
5784-3872

詳細はこちらから➤

社会参加に取り組む

03

様々な検索方法で
お好みの活動を発見！



地域・社会資源情報検索システム しぶサーチ



こんなことができます

- ☑ 地域で活動している運動・文化など趣味の活動グループを見つけて参加する
- ☑ ボランティア活動グループを探してボランティア活動を始める
- ☑ しぶサーチに登録して、グループの参加者やボランティア協力者を募集する
- ☑ 地域のお祭りやイベント情報を知る
- ☑ 各種相談窓口を調べる
- ☑ 介護事業所を探す

多彩な検索方法があります♪

- ☑ 地図、住所・町名、駅・学校、現在地から
- ☑ 『〇〇会』、『〇〇クラブ』など団体名から
- ☑ サービスの種別から
- ☑ 地区、開催曜日、開催時間帯など複数条件の組み合わせから

問合せ先

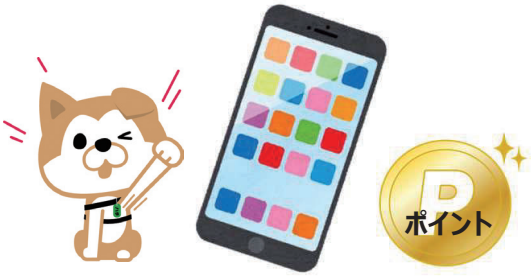
介護保険課介護総合事業係
3463-1888

詳細はこちらから➤

04

６０歳からはじめる健康＆ポイ活習慣

渋谷区ハチさんポイント
ハチさんポ
Hachi Sanpo



（高齢者健康アプリ活用事業）

©SHIBUYA♡HACHI アニメ製作委員会

こんな方が参加してます♪

- ☑ スマートフォンを使って、気軽に健康習慣を身に着けたい
- ☑ アプリ内の健康活動やイベント参加でお得にポイントを貯めたい

問合せ先

高齢者福祉課サービス事業係
3463-1873

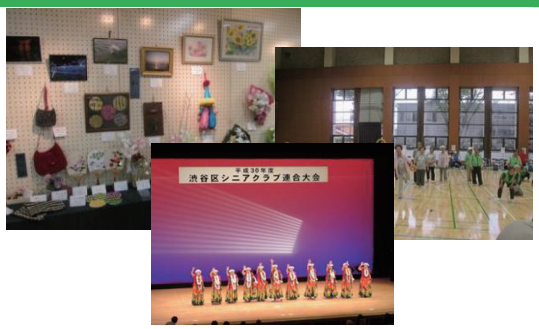
詳細はこちらから➤

内容

脳にいいアプリを使って、散歩したり、脳トレしたり、食事の管理をしたり、区のイベントに参加したり、毎日の健康活動で渋谷区ハチさんポイント「ハチさんポ」が貯まります。

貯まったポイントは、渋谷区のデジタル地域通貨「ハチペイ」に交換することができ、渋谷区内の対象店舗で使うことができます。

社会参加に取り組む



05

仲間とともにすこやかな日々を！

シニアクラブ

初心者向け

こんな方が参加してます♪

☑ 生涯できる楽しみのある活動に参加したい
☑ 自分に合った競技や、趣味の活動をやりたい
☑ 大会を目指して、仲間と一緒に取り組みたい
☑ 自分の住んでいる地域の人たちと交流したい

問合せ先

シニアクラブ活動サポート室
3463-1857

詳細はこちらから➤

事業内容

シニアクラブは、概ね60歳以上の方達が、スポーツやレクリエーション、教養講座、ボランティア活動などを通じて、生活を豊かにするための自主的なクラブです。
渋谷区内には42のクラブがあり、約2,000人の会員が元気に楽しく活動しています。
そのクラブがまとまって組織されたのがシニアクラブ連合会となり、年間を通して、スポーツ大会（輪投げ、グラウンドゴルフ、ボッチャなど）、健康麻雀大会、カラオケコンクール、連合大会、女性部活動（レクダンス、手作り品講座など）、バス旅行といったイベントを企画・実施しています。

06

多くの方に参加してもらいたい
地域の居場所

ふれあい・いきいきサロン

初心者向け

たのしい仲間に会える場所



こんな方が参加してます♪

☑ 自分の住んでいる地域の人たちと交流したい
☑ 気楽に誰かとお話しする機会をつくりたい
☑ サロン活動の担い手になって、だれもが安心して暮らせる地域にしていきたい

問合せ先

渋谷区社会福祉協議会
地域支援事業課
5457-2200

詳細はこちらから➤

活動内容

身近な地域を拠点に、高齢者、障がい者、子育て中の親子などが定期的に集まり、お茶飲みやおしゃべりをしながら顔なじみの輪を広げ、いきいきと楽しい時間を過ごしています。２種類のサロン活動があります。
ふれあい型：お茶を飲みながら交流を深めるサロン
食事型：手作り料理を食べながら交流を深めるサロン
社会福祉協議会では、活動費の一部やサロン保険加入費用を助成しています。

社会参加に取り組む

07 人生100年時代、誰もがいつまでも楽しく元気に活躍し続けられる

渋谷生涯活躍ネットワーク
シブカツ！ 元気高齢者

こんな方が参加してます♪

☑ 自分の能力を生かした社会貢献活動に取り組みたい
☑ 生涯学習として、セミナーや講座に参加したい
☑ 新たな社会参加の機会を作って交流関係を広げたい

講座内容

プレシニア世代からアクティブシニア世代で、いつまでも楽しく元気に活躍し続けることを望む方へ、経験や能力を活かすことのできる機会や新たな学びの場などを提供する施設です。シブカツでは相談対応を行っており、興味がある・参加してみたい活動やこれまでのお仕事などの経験で培ってきたスキルなどをヒアリングしながら、一人ひとりに合わせて、さまざまな活動をご紹介します。また、渋谷ハチコウ大学を中心とした、さまざまなセミナーや講座などの参加型イベントをお知らせしています。

問合せ先

学びとスポーツ課学び支援係
6451-1417
学びとスポーツ課活躍支援係
6451-1418

詳細はこちらから➤

08 人生100年時代、生涯を通して「学びたい」方へ

渋谷ハチコウ大学

こんな方が参加してます♪

☑ 知的好奇心を満たしたい
☑ 知識や教養を深めたい
☑ 学び直しの機会がほしい

事業内容

渋谷ハチコウ大学は、自らの生涯現役を考える・探すきっかけとして、S-SAP協定を締結している区内大学や企業と連携した講座や、職員が企画する自主企画講座などの新たな学びの機会を提供する区民大学です。渋谷ハチコウ大学の講座に申し込むためには、渋谷ハチコウ大学への入学（登録）が必要です。入学（登録）申込期間、方法は区報で周知します。

対　象　：区内在住で55歳以上の人(年度末時点)

問合せ先

学びとスポーツ課学び支援係
6451-1417

詳細はこちらから➤

趣味や技能を身につけてより豊かな人生に

渋谷ハチコウ大学クラブ活動

こんな方が参加してます♪

☑ パソコンなど新たな技能を身につけたい
☑ 長く取り組める趣味を始めたい
☑ 同じ趣味を持つ仲間と出会いたい

事業内容

仲間を増やし、健康でいきいきと地域社会の中で活動したい方に向けて、主に教養・文化・趣味活動等の講座を開催しています。卒業生の中には、自主グループを立ち上げて、継続的に活動している方もいます。

申　込　：　(年間講座) 3月ごろ、(その他)不定期
種　目　：　フラダンス、麻雀教室、俳句、川柳、コーラス、日本民謡、料理教室、パソコン教室など

問合せ先

渋谷ハチコウ大学クラブ事務局
3464-5171

詳細はこちらから➤

社会参加に取り組む

09

スマホについて気軽に
おしゃべりや相談が
できる場所です！

元気高齢者



スマホサロン

事業内容

スマートフォンの操作でわからないことや困ったことについてデジタル活用支援員に相談をすることができます。
予約不要で誰でも参加できます。会場や実施時間について、詳細は右下のQRコードからご確認ください。
※操作以外の内容にはお答えできない場合があります。
会　場　：　区有施設

こんな方が参加してます♪

☑ いつでもだれでも参加OK
☑ スマホについておしゃべりや情報交換したい方
☑ スマホの基本操作や設定などにご不安のある方

問合せ先

㈱渋谷サービス公社
デジタルデバイド解消事業係
080-4637-4740
（受付　平日午前9時～午後5時）

詳細はこちらから➤
（シブカツＨＰ）

10

時間、知識、経験を地域のために役立てる

元気高齢者

しぶやボランティアセンター

こんな方が参加してます♪

☑ 誰かの役に立つことがしたい
☑ 社会貢献、福祉活動を生きがいにしたい

活動内容

ボランティアに関心のある方と、ボランティアを必要としている個人・団体の橋渡しを行っています。
当センターで興味のある活動や希望などを相談し、ボランティア登録することで、活動の紹介を受けることができます。
ボランティア活動に取り組むことは、人生の充実感を得られるだけでなく、住民が共に支え合い心豊かに暮らすことができるまちづくりにつながります。

問合せ先

渋谷区社会福祉協議会
地域共生推進課　しぶやボランティアセンター
6452-5065

詳細はこちらから➤





11

働くことで得られる充実感

元気高齢者

渋谷区シルバー人材センター

こんな方が参加してます♪

☑ 社会活動をして収入を得たい
☑ 培ってきた経験や技能を活かしたことに取り組みたい

活動内容

希望者に対して、仕事を紹介する公益社団法人です。
入会すると、当センターが受注した、家庭・企業からの仕事や、渋谷区の公共事業を、複数の会員で分担して就業することができます。

対　象：６０歳以上
仕事例：公共施設管理、児童安全管理、事務補助、公園清掃、ビルマンション清掃など

問合せ先

公益社団法人
渋谷区シルバー人材センター
5465-1876

詳細はこちらから➤

12

せいかつサポーターとして
働いてみませんか

渋谷区せいかつサポート研修





こんな方が参加してます♪

☑ 定年後の再デビュー
☑ 子供が幼稚園の間の空き時間を利用したい
☑ 短時間で働きたい

問合せ先

介護保険課事業所支援主査
3464-8003

詳細はこちらから➤

研修内容

地域の支え合いづくりや高齢者の社会参加・介護予防を進めるため、家事援助を行うせいかつサポーターを養成する研修を実施しています。
修了することで、渋谷区指定の事業所で従事できる資格を取得できます。

対　象：渋谷区指定の事業所で働きたい18歳以上
内　容：家事援助の基礎知識など（４日間）
費　用：無料

13

介護の仕事の基本を学んで地域で活躍

渋谷区介護に関する入門的研修





こんな方が参加してます♪

☑ 定年後の再デビュー
☑ 子育てがひと段落した方

問合せ先

介護保険課事業所支援主査
3464-8003

詳細はこちらから➤

研修内容

介護に関する基本的な知識を身につけるとともに、介護の業務に携わる上で知っておくべき基本的な技術を学ぶ研修を実施しています。
修了することで、通所・居住・施設系サービスの介護職員として従事することができます。

対　象：介護の仕事に興味のある人（18歳以上）
内　容：介護に関する基礎知識など（４日間）
費　用：無料

14

地域の課題・困りごとを
地域の支え合いで改善しよう！



地域の話し合いの場
(生活支援体制整備事業)

こんな方が参加してます♪

☑ 地域を良くしたいという想いのある方
☑ 地域に関わるグループや団体
☑ 世代や立場を越えた様々な方々

問合せ先

渋谷区社会福祉協議会地域共生推進課
地域総合相談支援係　　6452-5072

詳細はこちらから➤

講座内容

地域住民がお互いに気にかけ、支え・支えられる関係性を築き、誰もが安心して暮らせる地域づくりを推進する事業です。
地域の話し合いの場とは、地域に支え合いの輪を広げていくため、その地域ならではの「支え合いのしくみ」について、無理なく取り組めることは何かを探し、話し合う場です。
渋谷区では、区内11か所の地域包括支援センターを設置圏域とし、全ての圏域に住民主体の話し合いの場として協議体を設置しています。

15

好きなことから、仲間と続ける
アクティブな毎日へ



シニア仲間づくりプロジェクト（通いの場等活動支援事業）

元気高齢者

こんな方が参加してます♪

☑ 健康のために何か始めたいけれど、一人では続かない
☑ 地域で気軽に話せる仲間や新しいつながりをつくりたい
☑ 運動や手芸、街歩きなど、好きな活動を楽しみたい
☑ 仲間と一緒に新しいグループ活動を始めてみたい

問合せ先

介護保険課介護総合事業係
3463-1888

詳細はこちらから➤

講座内容

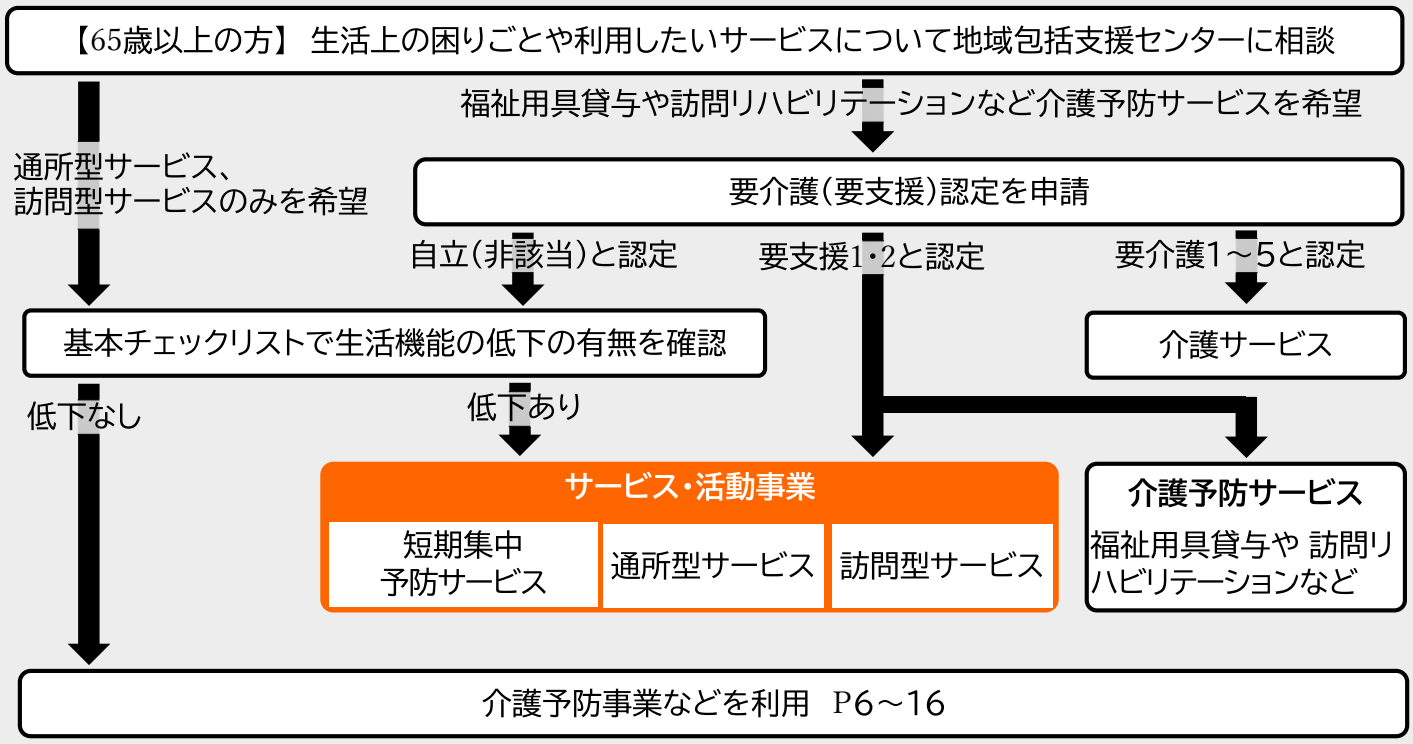
運動・手芸・写真・街歩きなど、興味のある活動を通じて仲間づくりや健康づくりに取り組みます。同じ趣味や関心を持つ参加者同士が交流を深めながら、地域で楽しく続けられる自主グループづくりを目指します。

対　象　：　地域の新しい自主グループの立ち上げや参加に興味のある、おおむね60歳以上の人
会　場　：　区内施設
頻　度　：　年３コース（各コース全６回）
内　容　：　①運動コース（ウォーキング・ストレッチなど）
②手芸コース（編み物や折り紙など）
③写真コース（街歩きや写真撮影など）

日常生活の課題を解決する

サービス・活動事業の利用は、お近くの地域包括支援センターへご相談ください。

ここでは、介護保険の認定や基本チェックリストの結果で事業対象者とされた方が利用できる、サービス・活動事業について紹介します。



01 ちょっと弱ってきた時に 未来を変える90日のチャレンジ

短期集中予防サービス アクシブ

歩幅も狭く、
腰も落ちている状態から…





背筋まっすぐ、歩幅・速度もグンとアップ！

こんな方が参加してます♪

- ☑ 外出機会が減ってきて、体力が落ちてしまった
- ☑ 趣味を再開するために、健康的な生活習慣を身につけたい
- ☑ 最近ふさぎ込んでしまう事が多く、元気を取り戻すためのきっかけを作りたい

サービス内容

身体の機能や元気よく生活する活力が低下してきている方に向けた、３カ月限定の短期集中の通所型サービスです。ここでは、アクティブ（活動的）な生活習慣を身につけることで、元気なシブヤのシニアを目指します。
リハビリテーション専門職が運動・栄養・口腔のセルフケアや社会参加を支援し、プログラム終了後はご自身で習得した内容を継続できることを目指します。

対　象：要支援１・２、事業対象者（※）
会　場：３会場
期　間：週2回・3カ月間（全24回）
※対象となる方は、ほかにもいくつか条件がございます。
　詳しくは、地域包括支援センターへお問合せください。

問合せ先

お近くの地域包括支援センター
（20ページ参照）

詳細はこちらから➤

日常生活の課題を解決する

02 気心の知れた仲間とスタッフ
いつでも安心して過ごせる居場所



通所型サービス（デイサービス）

デイサービスセンター等で、介護予防を目的に、生活機能の維持向上のための体操やレクレーション等の支援を日帰りで行います。事業所によっては、自力で通って来れない方に、自宅まで車で送迎を行っています。

参加者の声

☑ 独りでは外出が困難なため、送迎をしてもらいながら、社会参加の機会を持ちたい

☑ 家にいる時よりも、活発に活動する時間を作って、身体の機能が衰えないようにしたい



	国基準通所サービス	通所型サービスA
サービス提供事業者	区が指定する通所型サービス事業所	
サービス提供時間	・事業所により異なる	・90分以上半日程度
サービス内容	・生活機能向上のための機能訓練、入浴など	・短時間の機能訓練など（入浴は除く）
利用者負担額の目安（１割負担）※１	要支援１　1,960円/月（週１回程度） 要支援２　3,947円/月（週２回程度）	週１回程度　1,596円/月 週２回程度　3,192円/月

03 身の回りのことが出来ない時に受ける
豊かな暮らしの為のサポート



訪問型サービス（ホームヘルプサービス）

日常の家事動作や生活動作を行うのが困難な方に、ホームヘルパーや生活サポーターなどが訪問し、利用者が自分でできることが増えるように日常生活上の支援を行うサービスです。

	国基準訪問サービス	訪問型サービスA
サービス提供事業者	区が指定する訪問型サービス事業所	
サービスの担い手	・ホームヘルパー	・ホームヘルパー ・生活サポーター（16ページ参照）
サービス内容	・掃除、洗濯、調理など ・入浴介助、外出介助など	・掃除、洗濯、調理など（身体介護は除く）
利用者負担額の目安（１割負担）※１	週１回（月４回）利用の場合　1,341円/月	45分程度　211円/回 60分程度　259円/回 90分程度（※２）　334円/回 120分程度（※２）　411円/回 事業開始時支援加算　206円/月

注意！

本人以外のためにすることや、日常生活上の範囲を超えることは対象になりません。

（例）

・本人が外出中の家事
・家族との共有スペースの掃除
・家族の分を含めた調理・洗濯
・ペットの世話
・来客の対応
・草むしり・花木の手入れ
・窓ふきや大掃除など日常的な家事の範囲を超えるもの

※１　ほかにサービス内容に応じて各種加算があります。また、所得に応じて１～３割負担となります。
※２　「利用者と一緒に手助けしながら行う調理などの見守り的援助」が必要と認められた場合のみ利用が可能です。

渋谷区の地域包括支援センター

高齢者福祉や介護保険サービス、障がい福祉などの相談や手続きを行う福祉の総合相談窓口です。

利用時間　月曜日～土曜日　９時～１８時（令和８年１０月より変更）

休 業 日　日曜日・祝日（敬老の日を除く）・年末年始



	名称・住所・電話	担当地域
本町地区	つばめの里・本町東 本町 3-46-1 TEL：5334-9977	本町 １ ～ ６ 丁目
初台地区	あやめの苑・代々木 代々木 3-35-1 TEL：3372-1038	代々木神園町、 代々木 ３ ～ ５ 丁目、 初台 １・２ 丁目
笹塚地区	笹幡 幡ヶ谷 2-42-15 TEL：5365-1611	幡ヶ谷 ２・３ 丁目、 笹塚 ２・３ 丁目
西原地区	総合ケアコミュニティ・せせらぎ 西原 1-40-10 TEL：5790-0881	西原 １ ～ ３ 丁目、 大山町、元代々木町、 笹塚 １ 丁目、 幡ヶ谷 １ 丁目
上原地区	富ヶ谷・上原 富ヶ谷 2-27-12 TEL：3467-2371	富ヶ谷 １・２ 丁目、 上原 １ ～ ３ 丁目
恵比寿地区	恵比寿西二丁目 恵比寿西2-13-5 TEL：6427-0273	猿楽町、鶯谷町、 鉢山町、代官山町、 恵比寿西１・２丁目、 恵比寿南１ ～ ３丁目、 桜丘町、南平台町

	名称・住所・電話	担当地域
千駄ヶ谷地区	千駄ヶ谷・北参道 千駄ヶ谷 4-25-14 TEL：3475-1461	千駄ヶ谷 １ ～ ６ 丁目、 代々木 １・２ 丁目
神宮前地区	はぁとぴあ原宿 神宮前 3-18-37 TEL：3423-2112	渋谷 １・２・４ 丁目、 神宮前 １ ～ ６ 丁目
氷川地区	ひがし健康プラザ 東 3-14-13 TEL：5468-5901	渋谷 ３ 丁目、 東 １ ～ ４ 丁目、 広尾 ３・４ 丁目
新橋地区	豊沢・新橋 恵比寿 2-27-18 TEL：3440-1671	恵比寿 １ ～ ４ 丁目、 広尾 １・２・５ 丁目
大向地区	かんなみの杜・渋谷 神南1-8-6 TEL：6433-7535	道玄坂１・２ 丁目、 円山町、神泉町、 宇田川町、神山町、 神南 １・２ 丁目、 松濤 １・２ 丁目

MEMO



年4回発行

しぶや元気サポート通信

フレイルを学びたい人に

介護予防・フレイル予防のための最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせする「しぶや元気サポート通信」を配信しています。

リフレッシュ



ソーシャルサポート



4月	No.40	語り
5月	No.41	マルチコンポーネント運動
6月	No.42	ウェルビーイング
7月	No.43	炭水化物
8月	No.44	脂質
9月	No.45	リフレッシュ
10月	No.46	エイジズム
11月	No.47	ソーシャルサポート
12月	No.48	飲み込み
1月	No.49	脳卒中1
2月	No.50	脳卒中2
3月	No.51	脳卒中3

人生100年いきいき
ガイドブック
令和８年

渋谷区　介護保険課　介護総合事業係
〒150-8010　渋谷区宇田川町１－１
電話：3463-1888　FAX：5458-4934