

情報提供と相談体制の充実

①情報提供の充実

市民の適切なサービス利用・選択には、正しい情報の入手・理解と、そのための的確で分かりやすい・丁寧な情報提供・説明が欠かせません。



必要とする人が、適切に情報を得られる工夫。



防災・安全

[トップページ](#) > [健康・](#)

高齢者支

- ☐ 高齢の方の相
- ☐ 補助・助成
- ☐ 高齢者の健康
- ☐ 高齢者の暮ら
- ☐ 高齢者の生き
- ☐ 介護予防
- ☐ 認知症支援

認知症支援

- ☐ 認知症サポーター養成講座
- ☐ 調布市認知症サポート月間「知ろう・語ろう・考
- ☐ 認知症の相談・支援
- ☐ 認知症のある方と家族・介護
- ☐ 認知症サポーター養成講座への

関連ページ

- ☐ 誰でも気軽に立ち寄れる「認知症カフェ・だれ
- ☐ 利用者サポート相談

認知症の相談・支援

認知症のことが心配になったら

→ 認知症に関する冊子「もしも」紹介

認知症について知りたいときは

→ 認知症サポーター養成講座

→ 認知症ガイドブック

認知症について相談したいときは

→ もの忘れ相談シート

→ もの忘れ相談あんない

→ 地域包括支援センター

→ 高齢者こころの相談室

認知症予防について

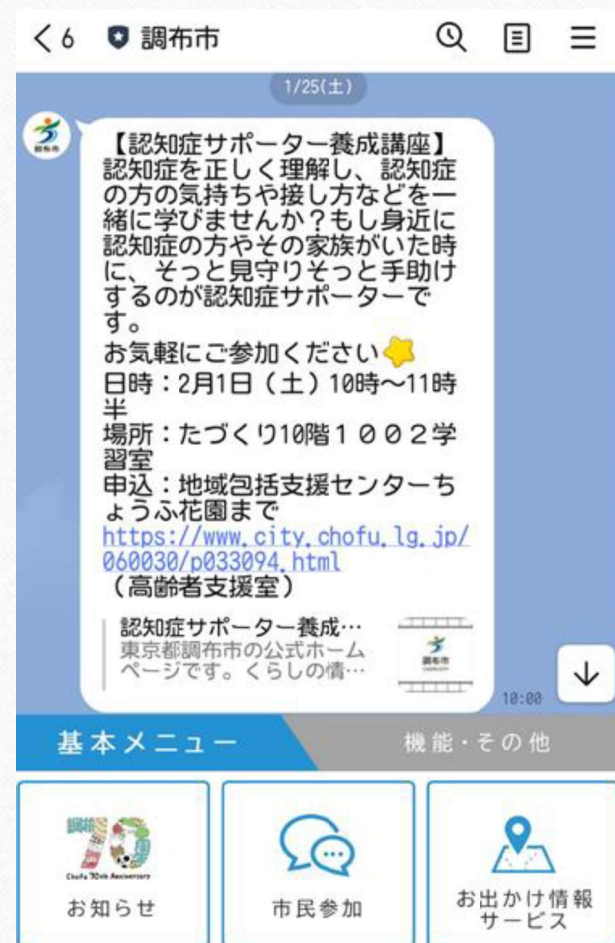
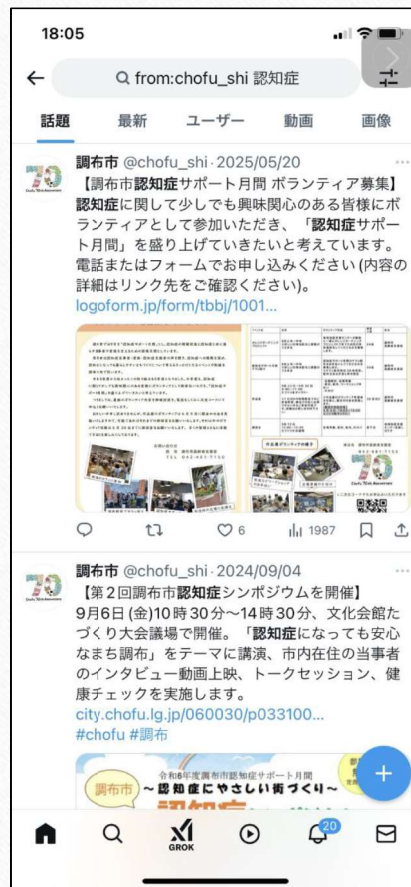
→ 「知って活かそう介護予防」

→ 介護予防講演会

→ もの忘れ予防検診



電子調達



令和7年度介護予防講演会

今日からはじめる

認知症予防

調布市では9月21日の「世界
アルツハイマーデー」にちなみ、
9月を「認知症サポート月間」
とし、キャンペーンを実施します。



令和7年9月11日(木) 10:00~11:30

調布市文化会館たづくり 大会議場

講師 大井 嘉七美さん(介護予防運動指導員)

定員 60名

無料

対象者

- ・市内在住の65歳以上で、要支援、要介護の認定を持っていない方
 - ・介護予防・日常生活総合事業対象者ではない方
- ★医師から運動の制限を指導されている方は参加できません。

申込みは8月6日(火)より 専用フォーム

または 高齢者支援室へ 042-481-7150



申込はこちら

入力フォーム

1 入力1

2 入力2

3 確認

4 完了

下記のフォームにご入力をお願いします。

令和7年9月11日(木) 介護予防講演会「今日からはじめる認知症予防」お申込みフォームです

調布市LoGoフォーム利用規約をご確認ください。

本システムを利用して申請・届出等の手続を行うためには、規約への同意が必要です。
画面最下部の「利用規約」から内容を確認してください。
本システムを利用した場合は、この規約に同意したものとみなします。

Q1. 要介護・要支援および総合事業対象者の認定を受けていますか。 **必須**

- ☐ 受けている
- ☐ 受けていない

→ 次の画面へ進む

入力内容を一時保存する

専用フォームから申込



@ChofuCityPR・チャンネル登録者数 5220人・2330 本の動画

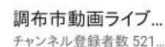
東京都調布市の公式チャンネルです。...さらに表示

city.chofu.lg.jp

チャンネル登録



自宅で簡単!10筋体操(10の筋力トレーニング) 初級編



チャンネル登録

👍 90



共有



10の筋力トレーニング(2023年4月5日号)



チャンネル登録

 3



共有



10の筋力トレーニング(2023年4月5日号)



チャンネル登録

3



共有

70 歳からの 3 つの備え



安心して調布市で暮らし続けていくために
備えておきたい3つのステップ

令和7年度版 高齢者支援室
042-481-7150

step 1 緊急事態に備えよう

体の異変、緊急事態が発生した時、
「緊急連絡先、持病、既往歴、飲んでいる薬」は救命救急で大事な情報となります。
日ごろから、周囲の人に伝えられるよう備えておきましょう。

外出先

●緊急連絡先調査で
情報を市に登録

今回の調査

お話をしに
情報カードを
しのばせる

自宅

●救急医療情報
キットを
冷蔵庫にセット

●調布市特設エンディングノート
「じぶんノート」に情報を
まとめてみる

家族が確認

緊急度が
チェック

電話機

☆玄関先やインターフォンに
防犯ステッカー

防犯電線
をアビール

☆自動通話録音機をつける

☆配布しています
防犯安全課
042-481-7547

お互いの声かけて被害を
未然に防ぎましょう

簡単な
仕事で
高収入
「急募」

あら
ごわい

あら
いいわね

それ
サギよ!

最近点検商法も流
行っているみたいよ

詳しい情報は 調布市HP>防災・安全>生活安全情報 をご確認ください
<https://www.city.chofu.lg.jp/seisaku/seisaku/saisei/saisei/index.html>

情報カード↓

名前	自由記載
生年月日	血液型
緊急連絡先	備考
①	
②	
その他	

step 2 備える防犯対策

高齢者を狙った犯罪が増加しており、特に詐欺や強盗被害が後を絶ちません。
こうした状況を受け、皆様が安全で安心して暮らせる環境を作るための防犯対策をお勧めいたします。

☆玄関先やインターフォンに
防犯ステッカー

防犯電線
をアビール

☆自動通話録音機をつける

☆配布しています
防犯安全課
042-481-7547

お互いの声かけて被害を
未然に防ぎましょう

簡単な
仕事で
高収入
「急募」

あら
ごわい

あら
いいわね

それ
サギよ!

最近点検商法も流
行っているみたいよ

詳しい情報は 調布市HP>防災・安全>生活安全情報 をご確認ください
<https://www.city.chofu.lg.jp/seisaku/seisaku/saisei/saisei/index.html>

step 3 フレイル(虚弱)に備えよう

Frailty(虚弱)=フレイル

健康な状態と
要支援・要介護の
中間の状態

フレイル(虚弱)は、
・徐々に身体機能が低下
・自覚しないうちに筋肉量が減る
・身体関節が硬くなる
・以前に比べ活動範囲が狭くなって、
家から出ることが減る
・食欲が落ちて少し痩せてきた
このような状態を言います。

ご自身で徐々に下り坂を感じた時、
もうすぐには介護が必要になるんだ...と、
諦めるのは早いです。
このフレイルの状態は、少し悪化して
も、予防を心がけ、取り込むことで改善
ないしは現状維持が見込めます。

介護予防

こんなペースで続けましょう

無理なく、がんばりすぎないことが長続きのポイント!

181回以上
外出
しよう

週1回以上
**友人・知人
などと
交流**
しよう

月1回以上
**楽しさ・
やりがいのある
活動に参加**
しよう

買い物や散歩などの小さな
用事をうまく組み合わせて
毎日外へ。

地域活動以外にも、
友人・知人やご近所の
人と。

趣味活動やボランティア
活動は、健康維持にも
効果的。

定期的な フレイルチェック

定期的な健診は早めに変化に気づける大切な機会です

◎もの忘れ予防健診(60〜74歳まで)
もの忘れも他の病気と同じように早期
診断、予防が大切

9〜11月
申込み制
8月20日号
市報掲載

調布市
もの忘れ予防健診

◎65歳からの健康づくり健診(2回/年)
握力、ファンクショナルリーチなど 6つの体力測定から
フレイルチェック

7月20日号、12月20日号市報掲載

◎詳しくは各保健所へご確認ください

地域包括支援センター を知っておく

「地域包括支援センター」は高齢者の総合相談
窓口です。地域の介護予防のとりくみ、介護保険
サービスなどご案内しています。

地域毎に担当の
地域包括支援センターがあります。
詳しくはこちらから検索

<https://www.city.chofu.lg.jp/0600330/0330402.html>

あなたの担当地域包括支援センターを円しましょう

☐ つつじヶ丘 03(5315)5400	☐ ゆうあい 042(481)4973
☐ 仙 川 03(5314)0030	☐ ときわき園 050(5540)0860
☐ 至誠しづき 042(488)1300	☐ ちょうふ花園 042(484)2285
☐ はなみずき 042(441)5763	☐ ちょうふの里 042(441)6655

地域ケア会議からみえてくること

#更新手続き



#書類が
わからない



地域の
つながり



#家賃滞納



孤立，孤独

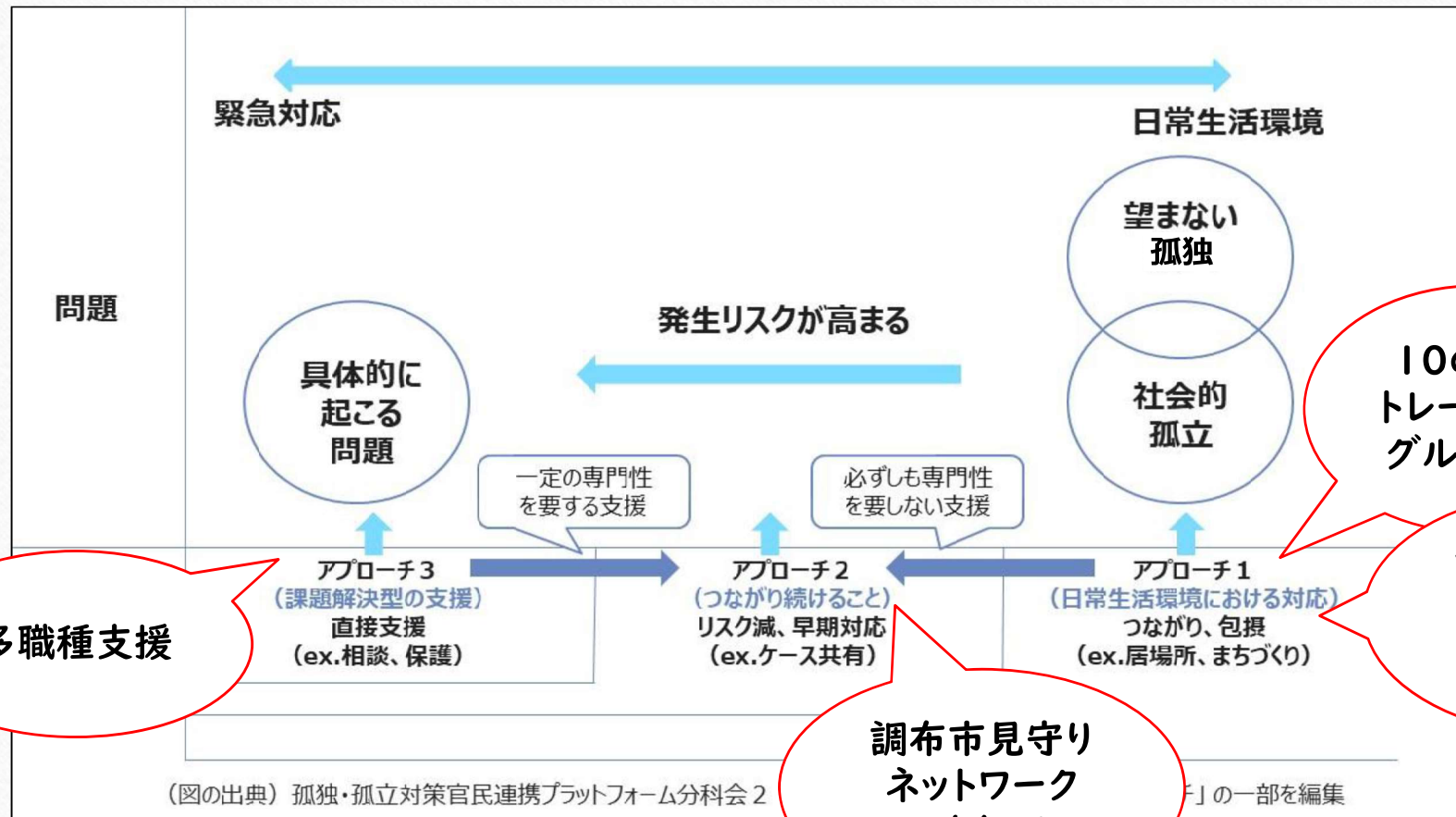
- 「孤独」 （一般的な捉え方）

主観的概念であり、ひとりぼっちと感じる精神的な状態を指し、寂しいことという感情を含めて用いられることがある

- 「孤立」 （一般的な捉え方）

客観的概念であり、社会とのつながりや助けのない又は少ない状態を指す

孤独・孤立について（「孤独・孤立」の問題とアプローチの全体像）



②相談体制の充実

総合相談窓口である地域包括支援センターと、専門相談窓口を適切に使い分けながら、複雑・多様・困難化する家族問題・地域課題等に対応することが求められています。

高齢者の総合相談窓口

●地域包括支援センター

●高齢者支援室 専門の相談員

高齢者支援室 相談実績（令和6年度）

面接（来所面接） 811件

電話 2,233件

その他 119件

のべ合計3,163件

施設サービス 507件

一般施策 509件

一般相談 609件

介護保険 842件 など