

利用可能な保健・医療・介護・福祉サービスや地域の社会資源など	意義・目的	頻度(目安)	概要	利用料など	問合せ先
後期高齢者健康診査	後期高齢者の生活習慣病の予防及び早期発見、早期治療、重症化予防	年1回	市が委託する医療機関 特定健康診査に準ずる	無料	市民課
相談窓口	介護等についての相談	随時	福祉課（地域包括ケア推進室、高齢者支援係） 地域包括支援センター長寿園、 地域包括支援センターブランチ（社協・珠洲市総合病院）	無料	
市内病院・診療所	疾病の検査・治療、健康診査	随時	珠洲市総合病院、大貫眼科医院、小西医院、田中クリニック、 なかたに医院、みちした内科クリニック、		
市内歯科医院	歯・口腔の健康維持	随時	珠洲市総合病院、カーム歯科医院、岡村歯科医院、とね歯科医院		
通いの場	心身機能の維持・増進 閉じこもり予防と社会参加促進	月1回	いっぷく館：市内3か所、（内容）手工芸・軽体操・ゲーム	弁当代実費	シルバー人材センター
		月2回	ぱわふる：市内6か所、（内容）軽体操・脳トレ	弁当代実費	社協
		年1回程度	フットケア教室：各公民館・集会所、（内容）体操・足もみ	無料	福祉課
		月1回	オヤジずむ：市内各地、（内容）男性限定・運動・脳トレ・料理教室	材料費等	福祉課
		週1回 10～2月	いきいき脳健康教室：各公民館・集会所、（内容）簡単な読み書き・計算・音読	1,000円	福祉課
		週1～2回	百歳体操：各公民館・集会所、（内容）体操・嚙下体操	無料	公民館 福祉課
		随時	介護予防講座：希望の場所、（内容）介護予防に関するミニ講座	無料	社協
		随時	ふれあい講座	無料	福祉課
食支援	栄養バランスのとれた食事提供と安否確認	会議で検討	珠洲市配食サービス事業	550～600円	福祉課
		随時	さきちゃん弁当（民間業者）	650円	事業所
	食品・日用品の配達、移動販売	随時	珠洲食品館、大丸、コープいしかわ		各事業所
移動支援	社会参加の促進	随時	福祉バス運行事業		社協
	移動手段支援	随時	シルバー定期割引事業		北陸鉄道

ポピュレーションアプローチ

シルバーリハビリ体操普及啓発事業



3級指導士養成講習会



住民指導士による体操教室の開催



歯科健診・歯科相談会



フレイル教室・口腔フレイル教室

外に出ることも大事



これなら家でも作られる

フレイル教室（保健師による概要説明、管理栄養士によるミニクッキング、理学療法士による運動）



被災地歯科支援事業を活用した歯科健診と口腔フレイル教室

お口の元気カレンダー

10月	日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31					

11月

日	月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

① 口の運動

② 口すぼめ呼吸

③ 口の体操

口の体操が日課になった。カレンダーがなくても続けている。