

【令和7年度】

元気高齢者のための 介護予防カウンセリング (介護予防相談) 要予約 / 無料



介護予防センターでは、以下のとおり介護予防に関する各種相談に応じています。
事前にご予約のうえ、お気軽にご相談ください。

運動・体力に関する相談

理学療法士が運動や体力づくり、転倒予防などの相談に応じます。

認知症予防に関する相談

作業療法士がもの忘れの相談に応じます。

食生活に関する相談

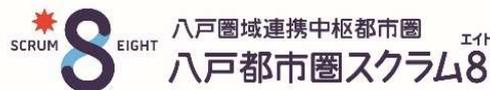
管理栄養士が低栄養改善などの相談に応じます。

介護予防に関する相談

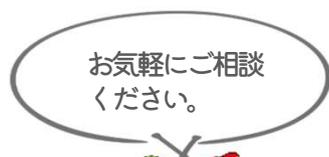
保健師などの専門職員が介護予防全般についての相談に応じます。

各種相談の共通事項 ※各相談の詳細内容については、お問い合わせください。

日時	月曜日～金曜日 (祝日、年末年始を除く) 10時～12時、14時～16時
場所	介護予防センター(八戸市総合保健センター2階)
対象者	・八戸圏域(八戸市・三戸町・五戸町・田子町・南部町・階上町・新郷村・おいらせ町)にお住まいで、おおむね65歳以上の介護予防に関心のある方 ・要介護・要支援認定を受けていない(申請中含む)方、もしくは総合事業を利用していない方



- 各種相談に関する費用は**無料**です。
- 通院中の方は事前にお知らせください。



お申込み
お問合せ先

介護予防センター ☎ 0178-38-0726
八戸市田向三丁目6番1号 八戸市総合保健センター2階
月～金曜日 8時15分～17時(祝日・年末年始は除く)



運動・体力に関する相談

「運動を始めたいが、どんな運動が良いのか分からない」「今の自分に合った運動方法を知りたい」「転倒予防のためにどんなことをしたら良いか知りたい」など、運動や体力に関するお悩みがありましたら、お気軽にご相談ください。



(対象)

- ・体力づくりや自分に合った運動方法について相談したい方
- ・転倒予防、ケガ予防の方法について相談したい方

認知症予防に関する相談

年相応のもの忘れと認知症は違います。「もの忘れが増えてきた」「周囲に心配されることがある」など、もの忘れについて気がかりがありましたら、お気軽にご相談ください。質問票での『もの忘れチェック』も行えます。



(対象)

- ・認知症、MCI(軽度認知障害)の診断を受けていない方
- ・もの忘れに関する薬を処方されていない方
- ・人の手助けなく日常生活を送ることができている方

食生活に関する相談

「最近体重が減ってきた」「食べ物が固くて食べられない」などの悩みはありませんか？
体重減少は低栄養のサインかもしれません。最近の食事状況が分かる記録や写真などをお持ちのうえ、お気軽にご相談ください。



(対象)

- ・病院などから栄養指導を受けていない方

介護予防に関する相談

人生100年時代。「定年退職後、生活にハリがなくなった」「いつまでも自立した生活を送りたい」「運動したいが一人では長続きしない」「シニア友達が欲しい」など、介護を受けず自分らしい生活を続けたい方は、ぜひご相談ください。

※内容によっては、当センター以外の相談窓口へおつなぎする場合があります。

