

【令和8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

作業療法士が認知症予防につながる生活の工夫について、相談に応じます。

**食生活**に関する相談

管理栄養士が元気に過ごすための食事や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

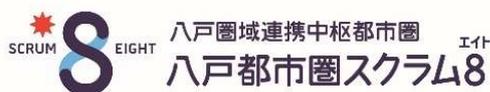
保健師などの専門職員が介護予防全般についての相談に応じます。

**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歳以上の方  
（要介護・要支援認定の申請をしている方・認定を受けている方、総合事業を利用している方を除く）



- 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。
- 相談の内容によっては、専門の相談窓口をご紹介します場合もあります。

お気軽にご相談  
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

「今の食事で介護予防できているかな」「最近体重が減ってきた」「食べ物が固くて食べられない」などのお悩みはありませんか？10年後も元気で過ごすための食生活を一緒に考えましょう。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。

