高齢者の皆さんが
健康にいきいきと暮らすために

いきプロあかしの合言葉は、「元気を支える３３３（サンサンサン）！」
3人と話そう、**30分**体を動かそう、**3000歩**歩こう
を達成できる場所や取り組みが市内にはたくさんあります。

高年クラブ

高齢者の生きがいづくりや健康づくりなどさまざまな活動を行っています。



自主グループ活動



近隣住民が地域の集会所等に集まり、自主的に健康体操に取り組んでいます。

ふれあい会食

市内２３か所で、月2回お弁当やお茶を飲みながら交流しています。



ふれあいの里

（中崎・大久保・魚住・二見）



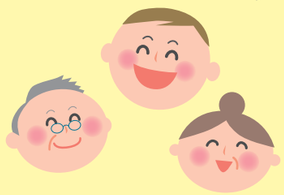
健康体操やフレイル予防・介護予防に関する事業や健康相談も行っています。

元気を支える サン3 サン3 サン3



サン 3人と話そう

ワイワイ



家族やお友だち、近所の人、毎日誰かと話をすることを意識しましょう

サン 30分 体を動かそう



家の中や外で、家事・趣味・地域の交流などで、毎日 30 分、体を動かしていきましょう

サン 3000歩 歩こう



１人で、家族と、お友だちと、まずは “3000 歩” 歩くことを続け、少しずつ歩数を増やしていきましょう

ずっと元気！ 案
いきいきプロジェクトあかし

健康にいきいきと暮らすために

人生１００年時代を元気に過ごすためには、健康づくりへの意識を若いうちから持つことが大切です。健康を維持するため、今日からできることをやってみませんか。

明石市オリジナル体操が完成！

こどもから大人までみんなで体操しよう

あかしニコフラたいそう NEW

フラダンスの動きをベースにした健康体操です。
ゆったりとした動き、心地よいサウンドに
「明石の風」を感じてください。





写真
９月撮影予定



練習用動画はこちらから

QR

ずっと元気！いきいきプロジェクトあかし
福祉政策室（TEL 918-5289 FAX 918-5049）・高齢者総合支援室（TEL918-5288 FAX 918-5106）・あかし保健所（TEL 918-5657 FAX 918-5440）

ずっと元気！ 健康にいきいきと暮らすために

いきいきプロジェクト あかし

いきプロあかし 全世代の健康づくりをサポートします。



健康習慣はじめ時

見つけよう！

健康づくりのMyルーティン

自分に合った健康づくりを楽しみながら継続しましょう

- 毎年健診を受ける
- 階段を上る
- ストレッチをする
- 朝ごはんを食べる

野菜とたんぱく質多めの食生活



無理せず動く



お住まいの地域で介護予防

定期的に

フレイルチェック

加齢による心身の衰え（フレイル）を予防しよう





地域のフレイルサポーターのみなさん

ゆらゆら～ きらきら～

笑顔が人をつなぐよ～ みんなの明石～♪



40歳 健康習慣はじめ時

生活習慣病予防・改善
健康相談・健康講座



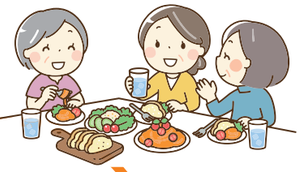
明石市のオリジナル体操 NEW

あかしニコフラたいそう





介護予防について



栄養

- 栄養相談
- ふれあい会食
- みんなの給食



運動

- 自主グループ活動
- ふれあいの里

元気を支える3つの柱

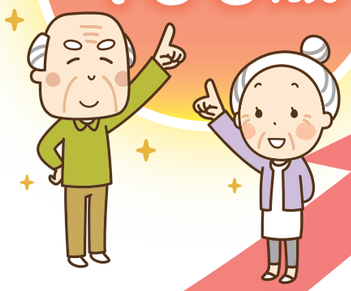
社会参加

- 高年クラブ
- ふれあいサロン
- シニア活動応援事業
- あかねカレッジ



フレイル予防取組率100%

元気に100歳



フレイルからの回復！

NEW 短期集中

介護予防サービス



3か月間、リハビリに取組み、もう一度自分らしい生活を送ることを目指すプログラムです。

認知症が気になるなと思ったら…

早期発見・受診

オレンジチェックシート

65歳以上の方を対象に簡易セルフチェックおよびチェックシートの結果による認知症診断費用助成を行っています。聞こえの改善を図ることで認知症の予防にもつなげる、高齢者補聴器購入費助成もご利用ください。

介護予防・生活支援サービス





募集や健診のお知らせは、**広報あかし**に掲載しています



健康だからこそ定期的なチェックを！

健康診査
- 特定健診 国民健康保険加入者（40歳以上）

がん検診
- 大腸がん検診
- 乳がん検診
- 肝炎ウイルス検診
- 胃がんリスク検診
- 子宮がん検診
- 胸部検診

健診の受診方法についてはこちらから