健康長寿への鍵は社会参加！ 人と人をつなぐフレイル予防

◆いつまでも元気で、自分らしく充実した生活を送りたい

そんな願いを叶える鍵が、フレイル（加齢に伴う心身の虚弱）の予防です。フレイル予防というと、高齢期になってから取り組むものだと考えがちですが、実は40・50代から意識的に生活習慣を整えることが、将来の健康に大きな影響を与えます。健康寿命を延ばし、介護の必要がない豊かな暮らしを目指すためには、この時期からの取り組みが非常に重要です。

詳しくはこちら

～フレイル予防等ボランティアを募集しています～

社会参加の中でも〝ボランティア活動〟は、心の健康に良い影響を与え、役割分担や人との交流から生きがい、楽しみ、孤立予防などさまざまな効果が生まれます。自分のため、誰かのためになる活動を通じて、仲間と一緒にフレイル予防を学びながら地域で楽しく活動しませんか？詳しくは下記問い合わせへ。

【活動内容】
市主催のフレイル予防出前講座や各種研修講演会の運営お手伝いがメインです
（会場受付、誘導、資料配布、
アンケート回収、体力測定会の補助など）。





【ボランティアの声】
「いろいろな方との出会いがあり会話が楽しい」「自分が元気で暮らすことにつながっている」「多くの人と交流でき、自分も活気がわいてくる」「同じ志を持つ仲間ができる」「活動を通じて講座や研修を受けられ、自分の学びにもなる」
問介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

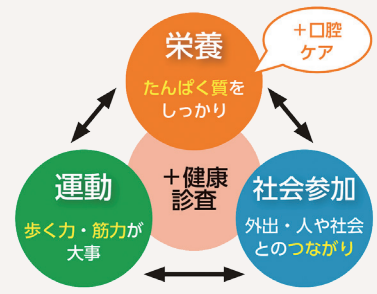
フレイルって何？

フレイルとは、体力・気力・認知機能など、からだやこころの機能の低下によって、要介護になるリスクが高まっている状態を言います。適切な予防により健康な状態に戻ることができます。

詳しくはこちら

◆フレイル予防3つの柱＋α

「食べて、動いて、人とつながること」



フレイル予防のポイントは栄養、運動、社会参加に集約されます。この3つに「口腔ケア」「健康診査」をプラスして習慣化させましょう。できることから始めましょう！

帯状疱疹ワクチンの接種はお済みですか？

【定期接種について】
令和8年度対象者の接種券の有効期限は令和9年3月31日までになります。生ワクチンは1回で完了しますが、組換えワクチンは2か月あけて2回接種が必要です。余裕をもって年内に1回目を接種しましょう。



◆令和8年度の助成対象年齢をご確認ください
対今年度の定期予防接種対象者は、この機会をのがすと来年度以降の助成はありません。
①令和8年度に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる方➡令和8年3月末に接種券を送付しています。（過去に清瀬市で帯状疱疹ワクチン任意接種費用の助成を受けた方を除く）。
②60歳～64歳で、HIV免疫不全のため日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方➡接種を希望する方は、下記までお問合せください。

詳しくはこちら

※令和8年3月以降清瀬市に転入された方は、接種券が未発送の場合があります。また接種券を紛失された場合は再交付申請ができます。いずれも下記までお問い合わせください。

◆ワクチンの種類と自己負担額（市が実費のおよそ半額を助成した後の金額です）
ワクチンは以下の2種類から選ぶことができます。
・生ワクチン（1回接種：4,500円）
・組換えワクチン（2回接種：11,000円/回）
※生活保護受給者の方と、中国残留邦人支援給付対象者の方は直近の受給証明書を提出することで無料となります。
問健康推進課健康推進係☎042-497-2075

清瀬市高齢者住宅入居者募集

【募集住宅】
・シルバーハイツさざんか1DK 2戸（松山三丁目）
・シルバーハイツこぶし1DK 1戸（野塩四丁目）
・シルバーピアみずき1DK 1戸（野塩四丁目）

詳しくはこちら

【入居条件】
以下の条件にすべてあてはまる方（申込み時点）
①65歳以上②市内に2年以上居住している③年間所得が基準内である(単身者＝0～2,568,000円、2人世帯＝0～2,948,000円)④住宅に困っている⑤自立して生活できる⑥世帯全員が「住民税」及び「国民健康保険税」を滞納していない⑦暴力団員ではない
申問12月2日～8日に本人確認書類（マイナンバーカードなど）及び年間所得が分かるもの（令和7年分源泉徴収票、納税通知書など）、立ち退きを命じられている場合は、その旨が分かる書類を持参し、直接福祉総務課福祉総務係☎042-497-2056
※入居は令和9年4月以降です。

高齢者向け健康イベント
～きよせスマホチャレンジフェスタ～

「デジタルを活用して健康になろう！」スマートフォンを活用したさまざまなプログラムを通じて、健康的な生活を身近に感じていただけます。先着50人（各回25人×2回）
対次の条件をすべて満たす方。
・市内在住の方
・令和9年3月31日時点で65歳以上の方
・スマートフォンをお持ちの方
（高齢者向けスマートフォンも可）



申込みフォーム

日にち	時間	場所	内容
令和9年1月8日㈮	午前10時20分～午後0時30分（開場＝午前10時）	アミューホール	・健康増進習慣化アプリ”みんチャレ”を利用することによる健康増進の取り組み紹介 ・インターネット検索やQRコードなど、便利なスマートフォン機能を題材に、チームで相談しながら挑戦する「デジタル体験クイズ」 ・スマートフォン講師に対する個別相談会
	午後1時50分～4時（開場＝午後1時30分）		

費無料申問12月1日午前9時～申込みフォームまたは電話できよせスマホチャレンジコールセンター(清瀬市委託先)
☎0120-630-057
※通話料無料（土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後6時）。

令和8年度市民公開講座
「知ろう！学ぼう！認知症とその予防」

認知症診療の最前線で活躍する専門医から、正しい知識や予防のコツを学び、認知症の理解を深めてみませんか？先着100人（要予約）
日令和9年1月16日㈮午後2時～4時
講複十字病院認知症疾患医療センター長・医師　飯塚友道氏
対どなたでも 場アミューホール 申問申込みフォームまたは電話で介護保険課地域包括ケア係☎042-497-2082

申込みフォーム

令和8年度　清瀬市健幸長寿歯科健診

～対象者には11月下旬に受診券を送付しています～
口腔機能の低下、オーラルフレイル、肺炎などの予防を目的とし、歯の状態や飲み込み検査などの口腔機能チェックを行います。ぜひご受診ください。
対市に住民登録のある令和9年3月31日時点で、76歳・78歳・80歳になる方 場市内契約歯科医療機関 費無料 持受診券、資格確認書または健康保険登録を済ませたマイナンバーカード（マイナ保険証） 問健康推進課成人保健係☎042-497-2076

詳しくはこちら