



ゴミ出しが  
きつい…



掃除など、立ち仕事  
辛くなってきた…

足腰の衰えを  
感じる…



そんなあなたにおすすめ！早めのご利用を！

# 短期集中予防サービスを 利用してみませんか？

～何歳になってもこのまちなで元気に暮らし続けるために～

## 短期集中予防サービスとは？

3～6ヶ月の短期間、  
週1回の運動等を行う教室です。  
専門職があなたの状態にあわせて  
効果的なプログラムを提供します。  
筋力の向上等によって、生活の中の  
困りごとを解決することを目指します。



サービス利用者の **79%** が元気になるって  
再びいきいきと生活が出来るようになっていきます！

(平成30年度大分県内市町村実績)



入院して筋力が落ちたんですけど、  
教室で運動して、グランドゴルフが  
出来るまでになりました。感謝です。



動画はこちら



2回転んだんですよ。  
何とかせんとなぁと思って。  
足が丈夫になったでしょう。  
筋肉がついて、歩くのが安定しましたね。



利用条件や、お問合せ先は裏面をご覧ください

# 短期集中予防サービスを利用するには

次のリストのうち、**3つ以上**の項目にあてはまり、  
日常生活に困りごとのあるかたは、短期集中予防サービス利用を相談してみましょう

1



階段をのぼるのに  
手すりが必要

2



椅子から立ち上がる時  
手すりや杖が必要

3



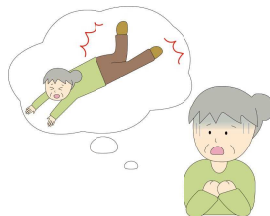
15分位続けて  
歩くことが出来ない

4



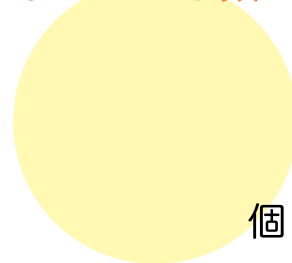
この1年間に  
転んだことがある

5



転倒に対する  
不安が大きい

あてはまる数は



個

## 短期集中予防サービスに関するお問合せ先

大分市 長寿福祉課	097-537-5746	杵築市 医療介護連携課	0977-75-2404
別府市 介護保険課	0977-21-1463	宇佐市 介護保険課	0978-27-8150
中津市 介護長寿課	0979-62-9805	豊後大野市 高齢者福祉課	0974-22-1001
日田市 長寿福祉課	0973-22-8299	由布市 高齢者支援課	097-529-7349
佐伯市 高齢者福祉課	0972-23-1632	国東市 高齢者支援課	0978-72-5189
臼杵市 高齢者支援課	0972-63-1111	姫島村 住民福祉課	0978-87-2278
津久見市 長寿支援課	0972-82-9533	日出町 健康増進課	0977-73-3111
竹田市 高齢者福祉課	0974-63-1111	九重町 健康福祉課	0973-76-3821
豊後高田市 保険年金課	0978-22-3100	玖珠町 福祉保険課	0973-72-1115

※短期集中予防サービスを整備中の市町村もあります