

元気な暮らしは毎日の介護予防から！

京都市では、皆様の健康づくり・介護予防に向けた取組を行っています。
ぜひ、積極的にご活用ください。

聞こえの応援事業はじまります！（加齢性難聴者の補聴器購入助成）

加齢性難聴による「聞こえ」の課題を抱える65歳以上の方を対象に、
補聴器購入費の一部を助成します。

助成額：補聴器購入費の2分の1（上限額3万円）

対象要件：補聴器相談医から補聴器が必要と判断された方など

詳細は、二次元コードからご覧いただけます。

〔二次元コードがご覧いただけない場合などは、下記電話番号まで〕
お問い合わせください。

受付開始：令和8年10月

（問い合わせ先）保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 電話 075-222-3417



京都市地域介護予防推進センター

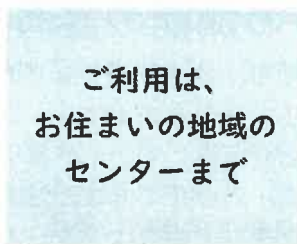
京都市内12か所のセンターでは、地域の様々な会場で運動や栄養、口の機能を改善するための介護予防教室、身近な地域で自主的に介護予防に取り組んでみたい方への介護予防の取組に関する助言等を行っています。



運動教室



栄養教室



ご利用は、
お住まいの地域の
センターまで



口の健康教室

※ 利用対象者は、京都市内在住の65歳以上の方です（運動制限を受けている場合や、教室等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等により利用できない場合があります）。

※ 利用料は無料ですが、一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります。

お住まいの地域	電話番号
北区	075-494-0323
上京区	075-417-4707
左京区	075-707-2730
中京区	075-801-0389
東山区	075-551-2448
山科区	075-585-3092
下京区	075-361-1060
南区	075-693-6135
右京区	075-881-0404
西京区	075-392-7874
伏見	075-612-8156
深草・醍醐	075-641-2543



京都市
CITY OF KYOTO



京都市は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

まめ知識

介護予防は早めの対策を！

◆「フレイル」に気を付けて！

フレイルとは、年齢を重ねることにより、からだやこころが弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。早めに気づき、生活習慣を改善していくことが重要です。

フレイルについて

詳しくはこちら ⇒
「京・けんこうひろば」



◆ポイントは、「運動」「栄養・口腔」「社会参加」

フレイル対策としては、適度な運動、バランスの取れた食事や口のお手入れ、社会参加が効果的と言われています。こうしたフレイル対策は、介護予防の取組としても重要であり、要介護状態の軽減や悪化の防止にもつながるものです。

フレイルを予防・改善するために！



日常生活に運動を！
1日の歩数を
1,000歩増やそう！

しっかり食べて、食後は歯みがきを！
入れ歯のお手入れも忘れずに！



会えない時は電話で
おしゃべりを！

◆オーラルフレイル（口の機能の虚弱）にも注意



オーラルフレイルは、噛みにくい、おせる、食べこぼすなどの口の機能に“ささいな衰え”がみられる状態です。口の機能の衰えを感じてもそのままにし、口の機能が低下していくと、食事の偏りや食欲低下、さらに栄養不足などを引き起こすことがあります。

オーラルフレイルの予防や改善のために、ご自身での口のお手入れや口の体操などと一緒に、かかりつけ歯科を持ち定期的に受診しましょう。

京都市歯科健診事業

詳しくはこちら ⇒

「京・けんこうひろば」



◆熱中症に注意しましょう！

熱中症は、高温多湿な環境に体が適応できず、引き起こされる体の不調のことです。高齢者は、体温調節機能が低下し、暑さやのどの渇きを感じにくくなるため、特に注意が必要です。

のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。

熱中症は、室内や夜間でも起こります。エアコンを上手に活用し、換気とともにこまめに温度調整をしましょう。

詳しくはこちら ⇒

京都市情報館

「熱中症に注意し
ましょう」



プラスせんぽ
+1000

京都市保健福祉局健康長寿のまち・京都推進室健康長寿企画課 電話075-222-3419

発行/令和8年6月

京都市印刷物第080836号