

# いきいき生活ノート

令和 年 月 日 交付

氏名：



このノートは、あなたが住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けていくことを願い作成したものです。

このノートを活用し、日々の生活を振り返り、これからも続けられること、新しく挑戦したいこと、また、それについてどう取り組んでいくかを考え、積極的に取り組んでいきましょう。

## していることや興味の確認

あなたがしていること、趣味、興味のあること、得意なことなどを確認しましょう。

## 私のプラン

あなたの生活の目標やその達成に向けて必要な取り組みを考えてみましょう。

## ノートの構成

### 活動記録

自主的な活動に取り組んだり、地域の活動に参加した時は、取組状況を記録してみましょう。

### 取り組みのポイント

フレイル予防、介護予防に効果的な取り組みを確認し、実践してみましょう。

## していることや興味の確認

日常的に行っている行為や興味のあることなどを確認しましょう。  
 また、「してみたい」「興味がある」に○をしたもののうち、特にそう思うものを『3つ』程度選び、番号に○をしましょう。

(記入日:       年       月       日)

■ 以下の行為について 該当するものに○をつけてください。			
01	買い物をする	している	してみたい
02	料理を作る	している	してみたい
03	掃除をする	している	してみたい
04	洗濯物を干す	している	してみたい
05	自分でお風呂に入る	している	してみたい

■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。				
01	読書・生涯学習・歴史	している	してみたい	興味がある
02	俳句	している	してみたい	興味がある
03	書道・習字	している	してみたい	興味がある
04	絵を描く・絵手紙	している	してみたい	興味がある
05	パソコン・ワープロ	している	してみたい	興味がある
06	写真	している	してみたい	興味がある
07	映画・観劇・演奏会に行く	している	してみたい	興味がある
08	お茶・お花	している	してみたい	興味がある
09	歌を歌う・カラオケ	している	してみたい	興味がある
10	音楽を聴く・楽器演奏	している	してみたい	興味がある
11	編み物・針仕事	している	してみたい	興味がある
12	畑仕事	している	してみたい	興味がある
13	家族との団らん・孫の世話	している	してみたい	興味がある
14	地域の子どもの世話	している	してみたい	興味がある
15	動物の世話	している	してみたい	興味がある

■ 趣味や興味のあるものについて該当するものに○をつけてください。

16	デート・異性との交流	している	してみたい	興味がある
17	居酒屋に行く	している	してみたい	興味がある
18	賃金を伴う仕事	している	してみたい	興味がある
19	友達とおしゃべり	している	してみたい	興味がある
20	将棋・囲碁	している	してみたい	興味がある
21	麻雀・花札など	している	してみたい	興味がある
22	散歩・体操・運動など	している	してみたい	興味がある
23	野球・相撲観戦	している	してみたい	興味がある
24	競馬・競輪・競艇・パチンコ	している	してみたい	興味がある
25	地域活動(町内会・高齢者クラブ)	している	してみたい	興味がある
26	お参り・宗教活動	している	してみたい	興味がある
27	旅行・温泉	している	してみたい	興味がある
28	ボランティア	している	してみたい	興味がある
29		している	してみたい	興味がある
30		している	してみたい	興味がある
31		している	してみたい	興味がある
32		している	してみたい	興味がある
33		している	してみたい	興味がある

★ 得意なことを活かして活動してみたいことがありましたら、下欄にご記入ください。

(例:お花の免許を活かして、お花を教えてみたい。)

## 私のプラン～目標と取り組むこと～

『していることや興味の確認』の内容などから、「できるようにになりたい」「新たに組みたい」「組み続けたい」ということなどを目標にして、その目標を達成するためにどのように過ごしていくか、今後のプランを考えてみましょう。

このプランと一緒に考えた人や友人、家族等と、プランの取組状況やその結果を定期的に確認してみるといいですね！

### ● 私のプラン ●

作成日	到達目標日	①私の生活の目標

一緒に作ったひと（プランを一緒に考えた人がいれば記入しておきましょう）

所属	名 称: 連絡先:
名 前	
コメント	

②目標を達成するために 取り組むこと	③自己評価(到達目標日に 自己評価を行ってみましょう)				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足</td> </tr> </table>	実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた	満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足
実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた				
満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足</td> </tr> </table>	実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた	満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足
実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた				
満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足</td> </tr> </table>	実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた	満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足
実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた				
満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足</td> </tr> </table>	実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた	満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足
実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた				
満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足</td> </tr> </table>	実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた	満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足
実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた				
満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足</td> </tr> </table>	実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた	満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足
実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた				
満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足				
	<table border="1"> <tr> <td>実行度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた</td> </tr> <tr> <td>満足度</td> <td>0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足</td> </tr> </table>	実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた	満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足
実行度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● できていない  -----  できた				
満足度	0  -----  5  -----  10 ●  -----  ● 不満足  -----  満足				

# 私のプラン ~知っておいて欲しいこと 応援してほしいこと~

## みんなに知っておいてもらいたいこと

(周りの人や支援者が知っておく必要のあることを記入。健康上の配慮等)

(例:少し歩くと膝がいたくなる。不整脈がある。)

## 家族や知人に応援してほしいこと

(家族や知人に対して応援を希望することがあれば具体的に記入)

誰に (例:夫)

どんなことを (例:今まで通り、買物を手伝ってほしい)

## 活用したい・活用する予定のサービス等

どこに (例:△△)

どんなことを (例:食材配達)

## 専門職のアドバイス

(専門職の関わりがあった時に、専門職が必要に応じてコメントやアドバイスを記載)

職種・サイン・年月日	アドバイスの内容
(例: 職種・〇〇・ △年〇月〇日)	(例: 台所ではミシン台の椅子に座って調理を試してみてください。今よりもずっと楽に調理ができます。)

# 日常生活状況の確認表

次の確認表で、必要な介護予防の取り組みを確認しましょう。

(記入日: 年 月 日)

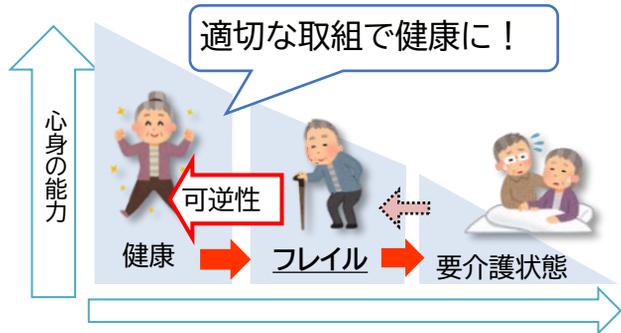
No.	項目	はい	いいえ
1	バスや電車で1人で外出していますか	0	1
2	日用品の買い物をしていますか	0	1
3	預貯金の出し入れをしていますか	0	1
4	友人の家を訪ねていますか	0	1
5	家族や友人の相談にのっていますか	0	1
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0	1
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0	1
8	15分続けて歩いていますか	0	1
9	この1年間に転んだことがありますか	1	0
10	転倒に対する不安は大きいですか	1	0
11	6か月以内に2～3kg以上の体重減少がありましたか	1	0
12	BMIが20未満ですか( BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) )	1	0
13	半年前に比べて固い物が食べにくくなりましたか	1	0
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1	0
15	口の渇きが気になりますか	1	0
16	自身の歯が20本以上ありますか	0	1
17	普段の会話で言葉をはっきりと発音できないことがありますか	1	0
18	週に1回以上は外出していますか	0	1
19	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1	0
20	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	1	0
21	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0	1
22	今日が何月何日がわからない時がありますか	1	0

No.	項目	はい	いいえ
23	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	1	0
24	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1	0
25	(ここ2週間)以前は楽にできていたことが今はおっくうに感じる	1	0
26	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	1	0
27	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	1	0

項目No.	合計点数	簡易判定（回答時点の心身の状況）	
1~22	点	10点以上の方	全般的な生活機能の低下の心配があります ⇒p10「フレイル予防」へ
6~10	点	3点以上の方	足腰の筋力の低下の心配があります ⇒p11「身体活動」へ
11・12	点	2点の方	低栄養状態の心配があります ⇒p12「栄養」へ
13~17	点	2点以上の方	口腔機能の低下の心配があります ⇒p13「口腔」へ
18・19	点	18が「いいえ」の方	閉じこもりによる社会交流や活動量の低下の心配があります ⇒p14「社会参加」へ
20~22	点	1点以上の方	認知機能の低下の心配があります ⇒p15「認知症～正しい理解をもちましょう～」へ
23~27	点	2点以上の方	こころの健康状態の心配があります ⇒p14「こころの健康」へ

確認の結果、気になる項目がありましたら、お気軽に、お住まいの地域の高齢者あんしん支援センター（P17）へご相談ください。介護予防の取り組みなどについて相談することができます。

# 1. フレイル予防



## フレイルとは…

加齢により心身の活力が低下した、『虚弱（要介護状態になる前の段階）』な状態です。適切な取組で、予防・改善できると言われています。



## うごく（身体活動）

無理をせず、できる範囲で「運動」する



6か月間に2～3kgの体重減少があると低栄養のリスクがあると言われます。週1回は体重測定し、記録に残してみましよう。

- 身体活動は筋力の維持・向上だけでなく、食欲や心の健康にも影響します。
- 日常生活の中でこまめに動いたり、運動などをしましょう。無理なくできる範囲で、今よりも体を動かすことを意識しましょう。

週2日以上、1日30分以上の運動習慣が望ましいといわれています。

## フレイル対策 3つの柱

### たべる（栄養）

「口の健康」を保ち しっかり「栄養」をとる

- たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品等）や水分をしっかり摂り、バランスよく多様な食品を食べましよう。
- 「噛む力・飲み込む力」の維持が大切です。定期的に歯科受診しましょう。お口のケアにも気を配りましよう。



### つながる（社会参加）

自分なりの楽しみをもち 「こころ」を豊かにする

- 仕事、趣味、地域活動、知人との交流や買い物等で外出をし、社会参加をすることは、健康寿命の延伸につながります。
- 外出の頻度や時間を増やし、自分に合う、いつまでも続けられる趣味や楽しみ、交流を持ちましよう

意識してみましよう

1日1回以上の外出（買物や散歩等）、  
週1回以上の社会交流（知人とのおしゃべり等）、  
月1回以上の社会参加（ボランティア、地域活動、通いの場等）



## 2. 身体活動 ～からだを動かしましょう～

- 日常生活の中で行う様々な身体活動(家事を含む)を、少しずつ意識して増やし、楽しみながら継続して取り組んでみましょう。

1日の身体活動10分増加↑

死亡や生活習慣病リスク3.2%減少↓

### ➤ 取り組みの参考

#### ●出雲市いきいき体操 〈出雲市ホームページ〉

- ・ 出雲市独自の体操でストレッチと筋力トレーニングがあります。
- ・ 「出雲市いきいき体操」で検索



#### ●健康づくりの情報 〈出雲市ホームページ〉

- ・ 運動・身体活動に関する健康づくりの情報をまとめたページです。
- ・ 運動に関連した健康づくりのイベントも紹介されています。



#### ●しまねMAMEインフォ 〈外部サイト〉

- ・ 島根大学医学部と島根県が共同作成した、運動や食事、口腔等、様々な健康に役立つ情報の動画を視聴できます。
- ・ 「しまねMAMEインフォ」で検索



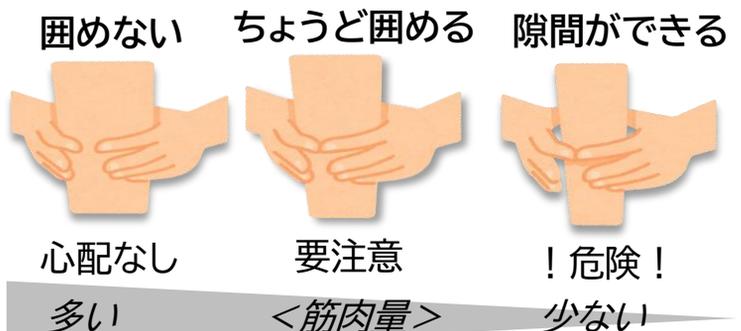
#### ●「オンライン通いの場」アプリ 〈外部サイト〉

- ・ 国と国立長寿研究センターが開発した介護予防のアプリです。自己管理しながら運動や健康づくりに取り組んでみましょう。
- ・ 全国の他自治体の独自の体操動画を視聴することもできます。
- ・ 「オンライン通いの場」で検索



#### ●指輪っかテスト～ふくらはぎの太さで筋肉量を簡単チェック

- ・ 椅子に座り、親指と人差し指で円を作り、利き足でない方のふくらはぎの一番太い部分を囲みます。



# 3. 栄養 ～低栄養を予防しましょう～

➤ 食事(栄養)は、元気な身体づくりの基本です。

BMI(身長体重から計算する体格の指標)を計算してみましょう

$$\text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)} = \text{BMI}$$

(例:体重60kg、身長160cmの人:60(kg)÷1.6(m)÷1.6(m)=23.4)



判定:21.5未満……やせ  
21.5～24.9…普通  
25.0以上……肥満

**BMI 20未満は要注意!**

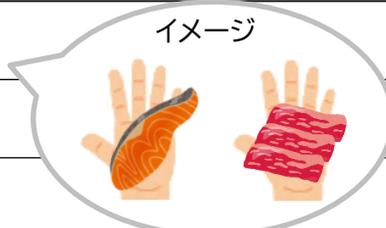
低栄養状態の可能性がります。いろいろな食品を食べよう意識しましょう。

## ➤ フレイル予防の食事のポイント

- ①1日**3食**、しっかりとりましょう
- ②1日2回以上、主食・主菜・副菜を取り入れましょう
- ③**いろいろな食品**を食べましょう
- ④**たんぱく質**を積極的にとりましょう(下の表で、下線が引いてある食品)  
\*1日に必要なたんぱく質量…体重(kg)×[1.0～1.2(g)]
- ⑤カルシウム・ビタミンD(魚類等)・ビタミンK(納豆等)で、骨も守りましょう



		食品群	一日の摂取量の目安
さ		<u>さかな</u>	<u>片手に乗るくらい</u>
あ		あぶら	大さじ1杯くらい
に		<u>にく</u>	<u>片手に乗るくらい</u>
ぎ		牛乳・乳製品	牛乳ならコップ1杯(ヨーグルトなら1パック)
や		やさい	片手3つ分(生野菜だと両手で3つ分)
か(に)		海藻	少量
い		いも	片手に乗るくらい
た		<u>たまご</u>	<u>1～2個程度</u>
だ		<u>大豆製品</u>	<u>納豆なら1パック、豆腐なら半丁</u>
く		くだもの	片手に乗るくらい



10食品群のうち、**1日7つ以上**を目標に!

出典: 厚生労働省 令和元年度食事摂取基準を活用した高齢者のフレイル予防事業パンフレット「食べて元気にフレイル予防」  
※「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康寿命医療センター研究所が開発した食品摂取多様性スコアを構成する10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ! 推進協議会が考案した合言葉です。

## 4. 口腔 ～お口の健康を守りましょう～

- お口の機能のささいな衰え(オーラルフレイル)を放っておくと全身の筋肉や心身の活力が弱まり、要介護状態となるリスクが高まると言われます。
- オーラルフレイルは、お口の周りの筋肉を鍛えることで健康な状態に戻すことができます。
- しっかり栄養のとれる食事を続けるためには、噛める歯を20本以上残すことが必要です。毎日の歯磨きと定期的な歯科受診で、お口の健康を維持し、健康寿命を延ばしましょう。

親知らずを除くと、歯は全部で28本です。  
80歳で20本以上の歯を目指しましょう！

歯科受診予定月に○をしておきましょう。  
\* 3か月～6か月に1回が理想的ですが、  
少なくとも1年に1回は受診しましょう！

【予定月】 1・2・3・4・5・6  
7・8・9・10・11・12

### ➤ オーラルフレイル予防のポイント

#### ①お口の体操



#### ②毎日の歯磨き 義歯磨き



#### ③定期的な 歯科受診



#### ④口や舌を積極的に に使う



#### ⑤噛み応えのある ものを食べる



#### ⑥バランスの良い 食事



### ➤ お口の体操

あー んー

- ①ゆっくり大きく口を開ける
- ②しっかり口を閉じる

- ①両ほほを膨らます
- ②右ほほを膨らます
- ③左ほほを膨らます
- ④両ほほを膨らます
- ⑤膨らませたほほを両手でつぶす

舌で下あごの先、鼻のあたを触るつもりでの伸ばす

舌を左右に伸ばす

くちびるをなめるように舌を動かす

パパパパパパ...

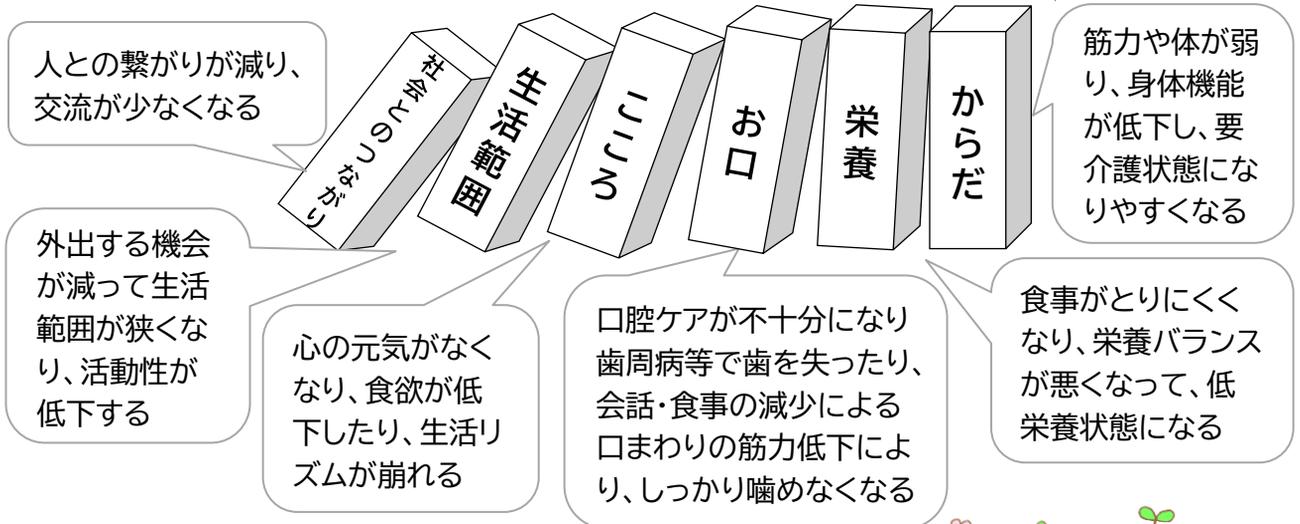


「パ」…くちびるをはじくように  
「タ」…舌の先を上の前歯の裏につけるように  
「カ」…舌の奥を上あごの奥につけるように  
「ラ」…舌をまるめるように

## 5. 社会参加 ～出かけてみましょう～

- ▶ さまざまな社会活動(仕事、ボランティア、趣味、通いの場等)への参加や、社会とのつながりを意識して生活しましょう。
- ▶ フレイルドミノ～社会とのつながりを失うことはフレイルの最初の入り口です～

ドミノ倒しにならないように！



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢

- 社会参加の情報は、出雲市ホームページからも確認できます。〈[出雲市ホームページ](#)〉



▶出雲市ホームページ:社会参加活動に取り組みませんか



▶出雲市ホームページ:学びに関する情報提供



▶出雲市ホームページ:生涯学習講座



## 6. こころの健康

- ▶ 重大なライフイベントや身体機能の変化などがストレスとなり、知らないうちに心が不調となり、うつ病の症状へと進行してしまふことがあります。
- ▶ うつ病は誰でもかかる病気であり、早めに医療機関を受診することが大切です。日頃から心の健康を保つために、自分にあたりフレッシュ方法を試してみましょう。

【例】適度な運動、ストレッチ、深呼吸する、笑う、趣味や習い事を始める、親しい人との交流・相談 など



参考：公益財団法人長寿科学振興財団 健康長寿ネット「高齢者のメンタルヘルス」

## 7. 認知症～正しい理解をもちましょう～

- 認知症は誰もがなり得る身近なものです。「認知症かも？」と思い当たることがあれば、かかりつけ医に相談してみましょう。
- 早期発見により、進行を遅らせることなどが期待できます。

●「出雲市認知症ハンドブック」も確認してみましょう。

・「出雲市認知症ハンドブック」で検索 [〈出雲市ホームページ〉](#)



聞こえにくいことが認知症のリスクに？！

～テレビの音が大きくなっていませんか～



- 加齢により「聞こえ」は徐々に低下します。「聞こえにくさ」を放っておくと、会話減少により社会から孤立してしまい、認知機能の低下やうつ状態を引き起こすことがあります。
- 補聴器を使用している場合、認知症になる方が少なくなることが確認されています。
- 難聴になっても、周囲がゆっくり・はっきり・大きな声で話しかける等の工夫をして会話を維持していくことは、孤立を防ぐことにつながります。

【心がけること】

- ・ 医療機関での定期的な聴力検査
- ・ 「聞き返し」「聞き違い」などの「聞こえにくさ」を感じた場合の早期受診

≪補聴器の購入費助成(出雲市軽度・中等度難聴者補聴器購入費助成)≫

- 出雲市では、身体障がい者手帳の交付対象者とならない軽度・中等度難聴者に対し補聴器購入費用の一部を助成します。

(対象者の要件や、購入前に必要な手続きなどがあります。)

- 詳しくは、「出雲市軽度・中等度難聴者補聴器購入費助成」で検索



# お役立ち情報

医療や介護に関する想いを考えたい、身近な人と共有したい

## ▶ 「あんしんノート」

概要: 医療や介護が必要になったとき、どのように過ごしたいかを考え、  
信頼する人と話し合うこと手助けするノートです

入手方法: 出雲市役所 医療介護連携課 など

●詳しくは、「出雲市 あんしんノート」で検索<[出雲市ホームページ](#)>



暮らしに役立つ出雲市内の情報が知りたい

## ▶ 「出雲市高齢者べんり帳」

概要: 高齢者の方々が住み慣れた地域で安心して暮らせるために、  
暮らしに役立つ市内の情報をまとめた冊子です

≪掲載情報概要≫ ※掲載情報は更新により変更される場合があります。

- ・高齢者福祉制度の紹介
- ・宅配弁当、福祉タクシー、食料・日用品の配達(移動販売)、家事・生活支援を行う事業者の紹介
- ・出雲市社会福祉協議会の事業の紹介
- ・高齢者施設一覧、各種相談窓口 など

入手方法: 高齢者あんしん支援センター、出雲市社会福祉協議会

●詳しくは「出雲市高齢者べんり帳」で検索<[出雲市社会福祉協議会ホームページ](#)>



## ▶ 「てごナビ」

概要: 市内の暮らしの便利情報が掲載されているサイトです

●詳しくは「出雲市 てごナビ」で検索<[出雲市社会福祉協議会ホームページ](#)>



健診・検診結果等を記録し健康づくりに役立てたい

## ▶ 「健康手帳」

概要: 健康診査や検診等の結果、血圧・健康チェックなどを  
記録し、健康を守るために役立てる手帳

入手方法: 出雲市役所 健康増進課 など



健康いづもちゃん

# 高齢者あんしん支援センター

高齢者あんしん支援センターとは、地域で暮らす高齢者の方を、介護・医療・保健・福祉・権利擁護など、さまざまな面から支援するために設けられた総合相談機関です。

高齢者の方の相談、例えば「よく転ぶようになったな」「日常生活で困ることが増えてきたな」と感じられた場合などは、お気軽に、お住まいの地域の 高齢者あんしん支援センター(地域包括支援センター)までご相談ください。

※全国的には「地域包括支援センター」という名称ですが、出雲市では、「高齢者あんしん支援センター」という名称です。



## 高齢者の方の困った時の相談先

～高齢者に関する総合相談窓口～

## 高齢者あんしん支援センター

- 出雲 ☎25-0707 (出雲市社会福祉センター内)
- 平田 ☎63-8200 (平田福社会館内)
- 佐田 ☎84-0019 (出雲市役所 佐田行政センター内)
- 多伎 ☎86-7122 (多伎地域福祉センター内)
- 湖陵 ☎43-7611 (湖陵福祉センター内)
- 大社 ☎53-3232 (出雲市役所 大社行政センター内)
- 斐川 ☎73-9125 (出雲市社会福祉協議会斐川支所内)







令和8年(2026)3月  
出雲市(健康福祉部医療介護連携課)

\*このノートは令和7年度出雲市介護予防活動支援検討会議での検討を踏まえ作成しました