



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って…

介護予防手帳を作成しました！

生駒市内に住む 65 歳以上の高齢者を対象に、体調や日々の行動等の自己管理ができる「介護予防手帳」を作成し、高齢施策課窓口や市内各地域包括支援センターで 4 月 25 日（月）から配布します。超高齢化社会の中、介護予防や認知症予防に関心を寄せ、高齢者の生きがいがづくり・役割づくりを大切にしながら、住み慣れた地域でいきいきと暮らし続けていくことを目指します。

【介護予防手帳の概要】

- ・ 配布対象者 65 歳以上の生駒市民
- ・ 規 格 B6 判フルカラー・全 14 ページ
- ・ 作成部数 3,000 部
- ・ 配布場所 高齢施策課窓口・各地域包括支援センター
- ・ 手帳の構成

高齢者が日々の生活や行動等を振り返り、体調管理や新たな目標・生きがいを見つけるきっかけづくりとするため、下記①～④の項目に自由に書き込んでもらいます。

①日頃行っていることや興味・関心ごとの確認

…日頃行っていることや楽しみにしていることをチェックリストで確認

②過去・現在・未来の私

…自身が大切にしてきた、している、したいと思える趣味や活動などの取組について記入

③私のプラン

…目標を定め、目標達成のために取り組むことや家族や友人に応援して欲しいことを記入

④活動記録

…市が主催する介護予防教室等に参加したときに、会場で押印



【生駒市の高齢化について】

生駒市も高齢化が進み、団塊の世代が後期高齢者（75 歳）となる平成 37 年（2025 年）には、高齢化率が現在の 25.84% から 29.3% まで、約 3.46 ポイント上昇すると推計されています。また、認知症高齢者の方も高齢化の伸びにつれ増えていくことが懸念されています。

【問い合わせ】

生駒市高齢施策課 地域包括ケア推進室
担当：田中 0743-74-1111(内線 489)