2027年版 令和9年版
すこやか健康長寿カレンダー



「国立の新年は"谷保天"から」
撮影：和賀　一（フォトサークルくにたち）

365日24時間
安心・安全に
暮らしましょう





「紅梅に綿帽子（初雪）」
撮影：和賀　一（フォトサークルくにたち）



「春の魁（さきがけ）」
撮影：甫守 武彦（フォトサークルくにたち）



「紅葉の横に平和の少女像」
撮影：白倉　実（フォトサークルくにたち）

国立市

1 January

声をかけ合いましょう

現在国立市の65歳以上の高齢者人口は約4人に1人となっており、その比率は増加しています。核家族化が進む中で、高齢者のみの世帯や、一人暮らしの方も増えています。互いに助け合い、住み慣れた地域で安心して暮らせるように、普段から声をかけ合いましょう。

地区の行事やサークル活動などに参加して、仲間づくりをしてみましょう

国立市で活動しているグループの情報もご活用ください。

緊急時に助け合えるよう、普段から声かけしましょう

家族や知人と定期的に連絡を取り合い、安否が分かるようにしましょう。

災害など、いざというときに助け合えるのがご近所さんです。普段からあいさつ等の声かけをして、頼れるご近所さんをつくっておきましょう。

社会参加　健康づくり推進員

自分も家族も地域の人も楽しく健康づくり！

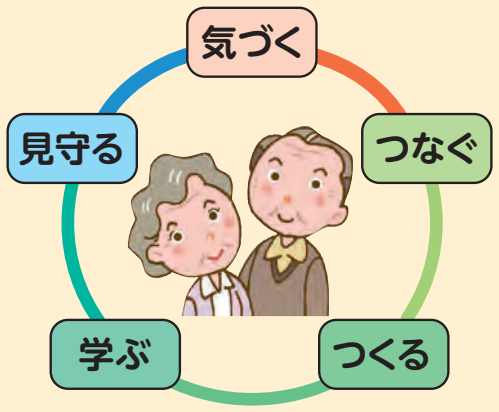
「知る、ためす、伝える、つながる」を合言葉に、黄色のTシャツを着用した健康づくり推進員が活躍しています。健康づくり推進員は、健康づくりに必要な知識を学び、実践して、家族や友人・知人に伝え、地域全体で健康づくりに取り組むボランティアです。年に1回養成講座を行っています。



私たちと 一緒に
楽しく活動しませんか

▼養成講座について等お問い合わせは
保健センター
☎042-572-6111

「支え合う」地域活動
くにたち福祉サポーター



くにたちの福祉や地域活動について学び、見守り等自分ができる福祉活動に取り組んでいます。気づく・つなぐ・見守る・つくる・学ぶをキーワードに、住民同士の支え合い・助け合い活動を一緒に行っていきませんか?

定期的に養成講座を行っています。

問い合わせ　国立市社会福祉協議会　☎042-580-0294

12 2026

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2027 令和9年 1 睦月

2 2027

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

日	月	火	水	木	金	土
					1 元日	2
3	4	5 小寒	6	7	8	9
10	11 成人の日	12	13	14	15	16
17	18	19	20 大寒	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

高齢者の生活に関するご相談等は　地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

2 February

体操をやってみましょう

高齢期は筋力の衰えから運動量が減り、体を動かさなくなるため、さらに筋力が低下するという悪循環を招きやすくなります。筋力が低下すると、疲れやすく、転びやすくもなります。また、人との交流の頻度が少ない方ほど、健康リスクがあるとも言われています。

これからも元気で過ごせる体づくりを目指して、みんなで楽しく体を動かしましょう。

みんなで体操
「くにたちオリジナル体操」

国立市の情景が感じられる動きが盛り込まれたリズム体操や、ストレッチなどの楽しい体操です。

誰でも自由に参加できるオリジナル体操のつどいを行っています。（毎週30分程度）

くにたちオリジナル体操の動画を公開しています。（4分15秒）

気候のいい日の

毎週火曜日
午前10時30分から
谷保第4公園
（8月休止・雨天中止）
健康づくり推進員が活躍しています。



みんなで筋力アップ
「いきいき百歳体操」

おもりを手首や足首に巻き付け、イスに座ってDVDを見ながらゆっくりと手足を動かし、筋力アップが図れる体操です。

国立市内で多くのグループが行っています。

新たに参加を希望する方は、下記保健センターまでご連絡ください。





体操についてのお問い合わせ ▶ 保健センター ☎042-572-6111

1 2027

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2027 令和9年 2 如月

3 2027

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4 立春	5	6
7	8	9	10	11 建国記念の日	12	13
14	15	16	17	18	19 雨水	20
21	22	23 天皇誕生日	24	25	26	27
28						

高齢者の生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123（直通）

3 March

交通ルールを守り 交通事故を防ぎましょう！

自転車は車道通行が原則ですが、標識等で通行が認められていたり、車道や交通の状況から見てやむを得ない場合、13歳未満や70歳以上、体の不自由な方は例外的に歩道を通行することができます。また、夕暮れ時や夜間の外出時は反射材を活用しましょう。

自転車走行時は歩行者が優先です

車道通行のルール

- 車道の左側を通行しましょう。
- 右側通行は大変危険です!

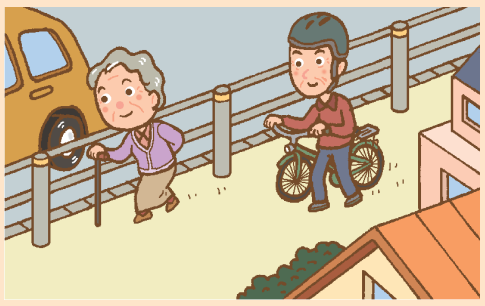
※自転車道がある場合は自転車道を通行しましょう





歩道通行のルール

- 13歳未満や70歳以上、体の不自由な方は歩道の車道寄りを通行することができます。
- 歩行者の通行を妨げそうなときは一時停止または自転車を降りて押して歩きましょう。



反射材をつけましょう！

- よく使うカバンにはキーホルダーを!
- 反射材つきの製品を活用しましょう!



反射材をつけていると暗い夜でも、こんなに見えます



反射材等をつけていても横断は慎重に…

- 横断歩道を利用しましょう。
- 車から自分の姿が見えるよう、白色などの明るい色の服装を心掛けましょう。

2 2027

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

2027 令和9年 3 弥生

4 2027

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6 啓蟄
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21 春分の日	22 振替休日	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

高齢者の生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

4 April

消費者トラブル・詐欺被害に注意

高齢者は、家にいることが多く、電話勧誘や訪問販売などの被害にあいやすいと言われています。悪質業者は言葉巧みに「不安をあおり」、「親切にして」、「信用させ」、大切な財産を狙ってきます。勧誘にあったら自分一人では判断せずに、必ず家族や相談窓口、警察に相談しましょう。

訪問販売での勧誘「悪質リフォーム」

「点検に来た」と言って業者が来訪した。床下や屋根の写真を見せられ、危険だと言われたので契約をしたが、後で高額な請求をされた。



対策 安易に訪問業者を家に上げてはいけない。
ドア越しに対応する。

増えているシニアの携帯やネットトラブル

携帯電話にメールで届いた画像をクリックしたら、「ご登録ありがとうございました」と表示された。後日、高額の請求がメールで送信されてきた。



対策 表示されている画像やURLは安易にクリックしない。
不審な点があれば相談窓口に相談する。

急増中!「ニセ警察官」からのスマホ電話に注意

警察官を名乗る電話で「口座が犯罪に使われている」と言われ、ビデオ通話で偽の警察手帳を見せられて、口座調査のためとお金を振り込んでしまった。



対策 警察官がSNSやビデオ通話で連絡することはない。
「資金確認」「口座調査」などと言われても、指示に従って振り込まない。

貴金属が目的!? 強引な「訪問買取」に注意

「洋服を買い取る」と電話があり承諾したが、訪問した業者に「貴金属はないか」と強く迫られ、断り切れず貴金属を安値で買い取られた。



対策 突然訪問して勧誘する買い取り業者は法律違反。家に入れず、きっぱり断る。約束した品物以外は、求められても見せない・渡さない。

不審に思ったら…

こちらの窓口か警察に相談を!

消費者ホットライン	国立市消費生活センター	東京都消費生活総合センター 高齢者被害110番
☎188（いやや）	☎042-576-3201	☎03-3235-3366

3 2027

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2027 令和9年 4 卯月

5 2027

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5 清明	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 穀雨	21	22	23	24
25	26	27	28	29 昭和の日	30	

高齢者の生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123（直通）

5 May 健康管理に努めましょう

高齢になると身体の機能は低下していきますが、個人差があります。糖尿病、高血圧などの生活習慣病の予防や治療、お口の健康を心がけ、元気に年を重ねていきましょう。

いつまでも元気で過ごすために 1年に1回の健診を

75歳以上の方の後期高齢者健康診査（内科）、歯科健診は5月から開始します。74歳以下の方は、加入している医療保険者が健診を実施します。1年に1回、健診を受けましょう。



お問い合わせ先

〈国立市国民健康保険・後期高齢者医療保険にご加入の方〉
保健センター　☎042-572-6111

がん検診を 受けませんか？

がんは死因の第1位であり、誰でもなりうる病気です。
自覚症状のないうちにがんを早期に発見し、早期に適切な治療を行うために、がん検診を受けましょう。

〈国立市が行っているがん検診〉

検診名	対　象
胃がん検診（バリウム）	40歳以上（年度に1回）
胃がん検診（内視鏡）	50歳以上（2か年度に1回）
肺がん検診	40歳以上（年度に1回）
大腸がん検診	40歳以上（年度に1回）
乳がん検診	40歳以上の女性（2か年度に1回）
子宮頸がん検診	20歳以上の女性（2か年度に1回）

日程や検診会場、申込方法は、
市報・ホームページでご案内しています。
保健センター　がん検診専用ダイヤル
☎042-505-7030（平日8時30分～17時）

4 2027

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2027 令和9年 5 皐月

6 2027

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 憲法記念日	4 みどりの日	5 こどもの日	6 立夏	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21 小満	22
23 30	24 31	25	26	27	28	29

高齢者の生活に関するご相談等は　地域包括支援センターへ ☎042-576-2123（直通）

6 June

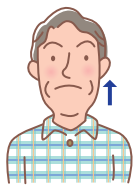
健康は口から 高齢者の口腔ケア

高齢者は、加齢に伴い歯周病など口腔関連の病気に罹りやすくなってきます。また唾液の減少・舌が思うように動かない・食べ物がうまく飲み込めないなど、機能面の衰えも出てきます。今まで以上に口や歯に関心を持ち、しっかりケアしていくことが大切です。

機能的ケア　唾液の分泌、舌、頬など口腔機能を維持するために、舌体操、口体操、誤えん予防を行いましょう。

舌体操

口を閉じてトライしてみよう!

❶ 
舌で上唇を押す

❷ 
舌で下唇を押す

❸ 
舌で左右のほほを押す

❹ 

閉じたままで唇の内側をなめるように回す(右回り、左回り)。最後にたまった唾液をゴックン!

口体操

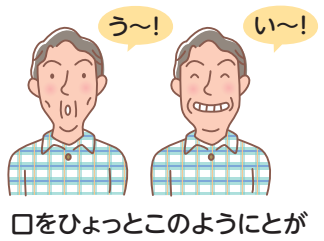
口の開閉(3回ずつ)



ゆっくり大きく口を開け、次にしっかり口を閉じて奥歯を噛みしめる。

閉じるときは口の中で舌を上あごに押しつけ、口の両端に力をいれる。

くちびるの体操(3回ずつ)



口をひょっとこのようにとがらせ、次に横にひいて上下の歯を出す。



ほほの体操(3回ずつ)

ほほをふくらませ、舌をうわあごに押しつける。次に口をすぼめる。

誤えん予防

発声(3回ずつ)

「エイエイオー!」
おなかの底から大きな声を出す。



咳をする

両手で机などを押しながら、おなかに力を入れて「ゴホン」と強く咳払いをする。



出典：一般財団法人日本口腔保健協会「口腔機能向上　介護予防に役立つ口腔ケアのてびき - フレイル予防で健口長寿 -」

「お口の健康」のことなら 国立市歯科医師会へ

●お口の健康管理講座　●電話相談
●訪問歯科診療(医療保険)　●成人歯科健診　●お口のフレイル予防教室

歯科医師会では各種事業を行っています。お気軽にお問い合わせください。

国立市歯科医師会
☎042-577-0418
ホームページ　https://kunitachi.or.jp

5 2027

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

2027 令和9年 6 水無月

7 2027

		1	2	3		
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6 芒種	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 夏至	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

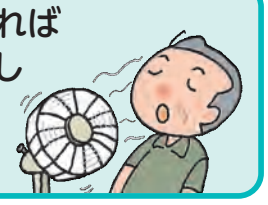
高齢者の生活に関するご相談等は　地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

7 July

熱中症に注意しましょう！

2025年は全国で10万人以上が熱中症により救急搬送され、調査開始以降最多となり、年齢区分別の内訳では高齢者が最も多く6割弱、発生場所別の内訳では住居が最も多く約4割となっています。たとえ室内にいても、部屋の温度に注意し、エアコンや扇風機を上手に使い、こまめに水分補給をして、熱中症に注意しましょう。

▶ 熱中症の症状と対処法

重症度	症　状	対　処	医療機関への受診
	●めまい ●立ちくらみ ●こむら返り ●手足のしびれ 	●涼しい場所へ移動 ●安静 ●冷やした水分、塩分補給 	症状が改善すれば受診の必要なし 
	●頭痛 ●吐き気・吐いた ●体がだるい ●集中力や判断力の低下 	●涼しい場所へ移動 ●安静 ●衣類をゆるめ、体を冷やす ●十分な水分と塩分の補給 	口から飲めない場合や、症状の改善が見られない場合は、受診が必要 
	●意識障害(受答えや会話がおかしい) ●けいれん ●運動障害(普段通りに歩けないなど) ●体が熱い 	●涼しい場所へ移動 ●安静 ●衣類をゆるめ、保冷剤などで冷やす 	急いで救急車を要請 

参考：消防庁「熱中症対策リーフレット」

6 2027

		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

2027 令和9年 7 文月

8 2027

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7 小暑	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19 海の日	20	21	22	23 大暑	24
25	26	27	28	29	30	31

高齢者の生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

8 August

かくれ低栄養に気をつけましょう

高齢になると自分では気づかないうちに、食事の量が減ったりすることで、栄養状態が悪くなり、身体機能が低下してしまうことがあります。日頃から食事の量と質に気をつけ、低栄養を予防しましょう。

▶ 食事をぬかず、三食きちんと食べましょう

食事をぬくと、一日に必要な栄養素全てを補うことが難しくなります。

▶ たんぱく質(肉・魚・大豆・大豆製品・卵・乳)不足に注意

高齢になってもたんぱく質の必要量は若い頃と変わりません。筋肉を保つために不足しがちなたんぱく質をしっかりとりましょう。

▶ いろいろな食品を食べていますか？

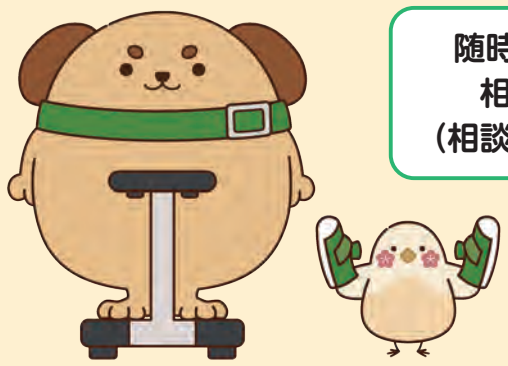
合言葉は「さあ、にぎやか(に)いただく*」です



*ロコモチャレンジ!推進協議会・東京都健康長寿医療センター研究所考案

健康・栄養相談をご利用ください

血圧・血糖・コレステロール・中性脂肪が高めの方、その他健康について気になることがある方に管理栄養士と保健師がご相談に応じます。体組成計で筋肉量や体脂肪を測定し、健診結果に応じたアドバイスを行います。ご本人はもちろん、ご家族も相談できます。



随時、来所・電話での相談も可能です。
(相談受付9時から16時)

●奇数月 水曜日(月3回)
●偶数月 水曜日(月2回)

事前予約制

お申込み先 保健センター ☎042-572-6111

7 2027

				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

2027 令和9年 8 葉月

9 2027

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8 立秋	9	10	11 山の日	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23 処暑	24	25	26	27	28
29	30	31				

高齢者の生活に関するご相談等は → 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

9 September

防災・防犯への備えを！

毎年、全国各地で地震や台風などの自然災害により、大きな被害が発生しています。また、高齢者を狙った特殊詐欺犯罪も後を絶ちません。これらの被害を防ぐために、日頃から備えましょう。防災安全課では、さまざまな補助事業をご用意しています。

▶感震ブレーカーの購入助成

地震後の通電火災を防ぐために、ブレーカーに取り付ける器具です。購入費用の一部を補助します。



▶家具転倒防止器具等の支給・取付け



地震による家具の転倒を防ぐための器具を支給・取付けします。

※支給・取付けには条件があります。

▶家庭用消火器の購入助成



効果的な初期消火を行い、延焼火災に発展するのを防ぐために、消火器の購入費用の一部を補助します。

▶携帯・簡易トイレの購入助成



災害発生後、普段使用しているトイレが使用できなくなってしまった時の備えとして、携帯・簡易トイレの購入費用の一部を補助します。

▶自動通話録音機の貸与



詐欺電話による被害を未然に防ぐため、自宅の電話機と接続して音声を録音する機器を貸与します。



詳しくはお問い合わせください　防災安全課　防災・消防係　☎042-576-2111(内線 145～147)

8 2027

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2027 令和9年 9 長月

10 2027

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

日	月	火	水	木	金	土
			1 防災の日	2	3	4
5	6 白露	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20 敬老の日	21	22	23 秋分の日	24 結核・呼吸器感染症予防週間	25
26	27	28	29	30		

高齢者の生活に関するご相談等は　地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

10 October

認知症について正しく理解しよう

認知症とは、色々な原因で認知機能(※)が低下し、生活のしづらさが現れる状態を指します。認知症はとても身近なもので、誰もがなりうるものです。認知症も他の病気と同じように、早期診断と早期対応が非常に大切です。

もし認知症になっても、一人の人間として尊重され、希望を持って暮らしていける。そんなまちをみんなで一緒につくっていきませんか。

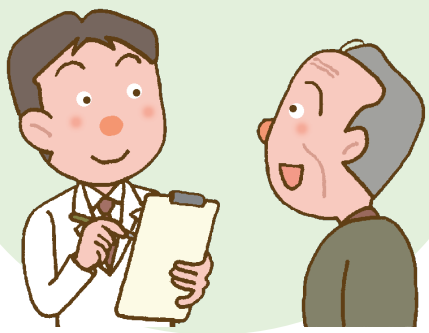
※認知機能…物事を記憶する、言葉を使う、計算する、問題を解決するために深く考えるなどの頭の働きのこと

▶ 認知症に早く気づくとこんなことに備えられます

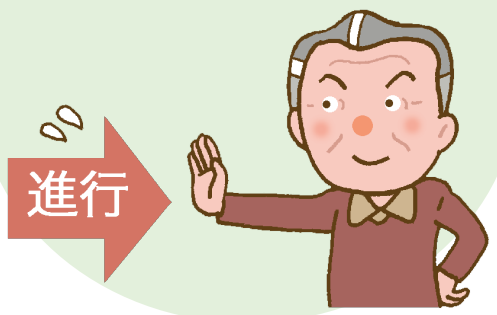
1 今後の生活の準備を始めましょう



2 一時的な症状の場合があります



3 進行を遅らせることが可能な場合があります



「ひょっとして認知症かな?」と、気になり始めたら、26ページの「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」でチェックしてみましょう。



出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当「知って安心 認知症」（令和8年3月発行）※無断転載禁止

認知症に関するご相談は

- 在宅療養相談窓口……☎042-569-6213
  ［開設時間：月曜日～金曜日、午前9時～午後5時（祝日、年末年始を除く）］
- 認知症疾患医療センター（地域連携型）
  医療法人社団つくし会　新田クリニック……☎042-574-3355
- 認知症疾患医療センター（地域拠点型）
  国家公務員共済組合連合会　立川病院……☎0120-766-613

9 2027

			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

2027 令和9年 10 神無月

11 2027

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
					1 都民の日	2
3	4	5	6	7	8 寒露	9
10	11 スポーツの日	12	13	14	15	16 国立市認知症の日
17	18	19	20	21	22	23
24 霜降 31	25	26	27	28	29	30

高齢者の生活に関するご相談等は　地域包括支援センターへ ☎042-576-2123（直通）

11 November 「フレイル(虚弱)」を防ぎましょう

加齢にともない、筋力や心身の活力が低下した状態を「フレイル（虚弱）」といいます。高齢者の多くが「フレイル（虚弱）」の段階を経て要介護状態になるといわれています。フレイルの兆候に早めに気づき、適切に対処すれば、フレイルの進行を抑制し、健康な状態に戻すことができます。

▶ 健康長寿を目指す3つの心得「運動」「栄養」「社会参加」



（東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢：作図）

●からだを動かそう 運動

- 自分の状態に合った運動を継続しましょう。
- 今より10分多くからだを動かしましょう。



27ページの「イレブン・チェック」表でフレイル(虚弱)の兆候があるかどうかチェックしてみましょう。



●みんなで楽しく 社会参加

社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口になることがわかってきました。家族や友人、地域とのつながりを持つようにしましょう。



国立市で活動しているシニア中心のグループを紹介します。 ▶

●しっかり食べて 栄養

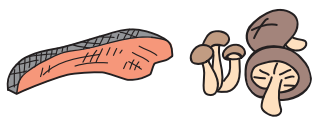
筋肉をつくるタンパク質と筋肉づくりを助けるビタミンDをバランスよくとりましょう。

タンパク質



肉・魚・卵・大豆製品・牛乳・乳製品

ビタミンD



魚・きのこ など

フレイルの兆候に早めに気づき、今よりも少しでも改善できるように、自分に合った活動を実践していきましょう。

10 2027

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

2027 令和9年 11 霜月

12 2027

		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3 文化の日	4	5	6
7	8 立冬	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22 小雪	23 勤労感謝の日	24	25	26	27
28	29	30				

高齢者の生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123(直通)

12 December

かかりつけ医を持ちましょう

健康上の問題や心配なこと、自分の身の周りや家族の生活状況も含めて、相談に乗ってくれる身近なお医者さんがいると、困った時にも相談でき、安心して過ごすことができます。

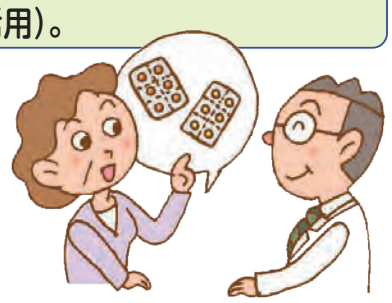
「かかりつけ医」を持つとこんな良いことがあります

- 自分の病歴や体質、日ごろからの健康状態を把握してもらえる。
- 病気の予防や早期発見、早期治療につながる。
- 精密検査や高度な医療が必要なときは、適切な専門医、病院を紹介してくれる。
- 介護保険などの主治医意見書の作成を的確に行ってもらえる。
- ケアマネジャーや地域包括支援センターとの連携が可能となり、受けるサービスの質の向上につながる。



かかりつけ医との上手な付き合い方

- 病歴や体質、病状など、伝えたいこと、聞きたいことはメモをして受診する。
- 不安な点が生じた場合に、重複受診はせず、まずはかかりつけ医に率直に相談する。
- 他院で処方されている薬があれば伝え、かかりつけ医に体調全般を把握してもらう（お薬手帳の活用）。



かかりつけ医がいない方は、保健センター（☎042-572-6111）または地域包括支援センター（下記）にご相談ください。

◉乾燥する季節には、風邪やインフルエンザ等が流行しやすくなります。手洗いなどの基本的な感染予防対策を心がけましょう。

11 2027

	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2027 令和9年 12 師走

1 2028

						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 大雪	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22 冬至	23	24	25
26	27	28	29	30	31 大晦日	

高齢者の生活に関するご相談等は ➡ 地域包括支援センターへ ☎042-576-2123（直通）

ひょっとして認知症かな？

気になり始めたら自分でチェックしてみましょう

自分でできる　認知症の気づきチェックリスト

チェック項目	最も当てはまるところに〇をつけてください。			
1 財布や鍵など、物を置いた場所がわからなくなることがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
2 5分前に聞いた話を思い出せないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
3 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などのもの忘れがあると言われますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
4 今日が何月何日かわからないときがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点
5 言おうとしている言葉が、すぐに出てこないことがありますか	まったくない 1点	ときどきある 2点	頻繁にある 3点	いつもそうだ 4点

チェック項目	最も当てはまるところに〇をつけてください。			
6 貯金の出し入れや、家賃や公共料金の支払いは一人でできますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
7 一人で買い物に行けますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
8 バスや電車、自家用車などを使って一人で外出できますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
9 自分で掃除機やほうきを使って掃除ができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点
10 電話番号を調べて、電話をかけることができますか	問題なくできる 1点	だいたいできる 2点	あまりできない 3点	できない 4点

チェックしたら、1から10の合計を計算▶合計 ［　　］点

20点以上の場合は、認知機能や社会生活に支障が出ている可能性があります。
お近くの医療機関や相談機関に相談してみましょう。

※このチェックリストの結果はあくまでもおおよその目安で医学的診断に代わるものではありません。認知症の診断には医療機関での受診が必要です。
※身体機能が低下している場合は点数が高くなる可能性があります。



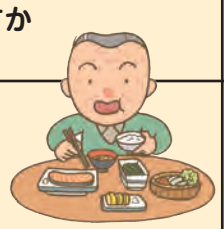
出典：東京都福祉局高齢者施策推進部在宅支援課認知症支援担当「知って安心 認知症」（令和8年3月発行）※無断転載禁止

フレイルの兆候にいち早く気づくために、ふだんの生活の中で思い当たることがないかチェックしてみましょう。



イレブン・チェック

栄養（食生活・口腔機能）	1	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気を付けた食事を心がけていますか	はい	いいえ
栄養（食生活・口腔機能）	2	野菜料理と主菜（お肉またはお魚）を両方とも毎日２回以上は食べていますか	はい	いいえ
栄養（食生活・口腔機能）	3	「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
栄養（食生活・口腔機能）	4	お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
運動	5	１回30分以上の汗をかく運動を週２日以上、１年以上実施していますか	はい	いいえ
運動	6	日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
運動	7	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	8	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
社会参加	9	１日に１回以上は、誰かと一緒に食事をしていますか	はい	いいえ
社会参加	10	自分が活気にあふれていると思いますか	はい	いいえ
社会参加	11	何よりもまず、もの忘れが気になりますか	いいえ	はい







出典：東京大学高齢社会総合研究機構　飯島勝矢教授「フレイル予防ハンドブック」

◉回答欄の右側につく〇の数が多いほど、フレイルになる可能性が高まります。

市では、「フレイルチェック会」を行っています。詳細は市報等でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

フレイル予防に関する情報は

地域包括支援センター

市役所

Ⓐ 国立市地域包括支援センター　担当地域／全域
国立市富士見台2丁目47番地の1（市役所内）
042-576-2123（直通）・**042-576-2111**（代）
【内】153・169

地域窓口

Ⓑ 北窓口　担当地域／北地域全体・西地域全体
国立市北3丁目2番の1　5号棟1階（北センター内）
042-573-4661

Ⓒ 福祉会館窓口　担当地域／東、中、富士見台1～3丁目
国立市富士見台2丁目38番地の5（くにたち福祉会館内）
042-580-1294

Ⓓ 泉窓口　担当地域／谷保、青柳、石田、泉、矢川、富士見台4丁目
国立市泉3丁目1番地の6（くにたち苑内）
042-577-6888

休日・時間外専用　**042-576-2175**　※電話が転送され相談できます。

※開設時間は、いずれも月曜日から土曜日の午前8時30分から午後5時までです。日曜・祝日・年末年始及び時間外は電話による相談受付をしています。

※市役所では窓口受付時間の短縮を試行しており、窓口受付時間は午前9時から午後4時までとなります（2026年10月現在）。

Ⓔ 在宅療養相談窓口　担当地域／全域
国立市富士見台4丁目10番地の1
042-569-6213
E-mail iryou-renkei@nitta-clinic.or.jp

※来所、電話、メールで相談できます。月曜日から金曜日の午前9時から午後5時まで（祝日、年末年始を除く）です。

※カレンダーの内容は2026年10月1日現在のものです。祝日法などの改正により、祝日・休日などが一部変更になることがあります。

VEGETABLE OIL INK　植物油インキを使用しています。

介護に関するさまざまな相談やサービスの調整等をより身近な地域で行います。



禁無断転載