令和8年7月更新版

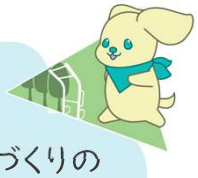
＼あなたはどのタイプ？／

自分に合った活動タイプを知って、楽しくフレイル予防に取り組みましょう！

スタート

- 自分のペースで楽しみたい
  - 自分のペースで健康づくりをしたい → **個人型 健康づくりタイプ**
    2ページへ 👉
  - まだまだ働きたい → **個人型 生涯現役タイプ**
    3ページへ 👉
- 人と関わることが好き
  - 仲間と一緒に健康づくりをしたい → **交流型 健康づくりタイプ**
    4ページへ 👉
  - 同じ趣味を持つ仲間と楽しみたい → **交流型 趣味満喫タイプ**
    6ページへ 👉
  - 楽しく会話する仲間がほしい → **交流型 会話満喫タイプ**
    7ページへ 👉
  - 誰かの役に立ちたい → **貢献型 リーダータイプ**
    8ページへ 👉

個人型　健康づくりタイプ



公園てくてく健康づくり

八尾市内の公園をつないだ、健康づくりのためのおすすめウォーキングコースを紹介しています。

☎ 健康まちづくり科学センター
994-0665

健康遊具使い方動画

公園てくてく健康づくりコース内の公園に設置されている、健康遊具の使い方動画が、八尾市公式YouTubeでご覧いただけます。

☎ 健康まちづくり科学センター
994-0665

おうちでできる「ストレッチ」と「筋力トレーニング」動画配信

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

☎ 健康推進課
993-8600





わかわかごぼう トレーニング動画配信

ストレッチや筋力トレーニングを組み合わせた、八尾市オリジナルの体操です。

☎ 地域支援室
924-3837

河内音頭健康体操動画配信

八尾の伝統文化である河内音頭をアレンジして制作した、高齢者向けのご当地体操です。

☎ 地域支援室
924-3837

個人型　生涯現役タイプ

シルバー人材センター



長年培った技能や経験を活かして仕事に従事していただくことで、健康を保持しながら地域貢献ができます。

☎ 八尾市シルバー人材センター
924-2001

八尾市生活援助サービス従事者研修



高齢者の日常生活における買い物や掃除・調理といった家事援助の仕事に従事する人を養成する研修です。

☎ 地域支援室
924-3837

ボランティアセンター

人や社会、地域のためにちょっとしたボランティア活動を始めてみませんか！
ぜひお気軽にご相談ください。

☎ 八尾市社会福祉協議会
ボランティアセンター
925-1045

交流型　健康づくりタイプ



自主活動支援

河内音頭健康体操・わかわかごぼうトレーニング・ノルディックウォークの自主的な地域での活動を支援します。

☎ 地域支援室
924-3837

高齢者あんしんセンターでの介護予防教室

介護が必要な状態にならないように、心身の衰えを予防・回復することを目的としています。

詳細は市政だよりに毎月掲載しています。
☎ 各高齢者あんしんセンター



なかむらクリニック ふれあい運動教室

ストレッチや筋力トレーニングの方法が学べて、体力測定で現在の体力や運動による効果を知ることができます。

☎ 健康まちづくり科学センター
994-0665

短期集中トレーニングplus

個人の身体状況や生活環境に合わせた運動プログラムで、身体機能向上を目指します。

☎ 地域支援室
924-3837

健康づくり出前講座

河内音頭健康体操・ノルディックウォーキング・わかわかごぼうトレーニングの出前講座を実施しています。

☎ 地域支援室
924-3837

健康推進課「健康づくり出前講座」

八尾市民を中心とする5名以上の地域の団体・グループに対し、健康づくり出前講座を実施しています。

☎ 健康推進課
993-8600

おれんじ教室“脳りちゃん”（脳トレ教室）

認知症予防の取り組みの一環で、脳トレ教室「おれんじ教室 脳りちゃん」を開催しています。

☎ やおオレンジダイヤル
920-6530



動いてナンボ！
はぁとふる元気サロン

フレイル予防や生活習慣病予防に関する正しい知識と、自宅でもできる運動の実践を学ぶ教室です。

☎ 八尾はぁとふる病院
999-0725

“100歳”まで歩こう！
運動教室

ひざ痛・腰痛、フレイル予防、認知症予防など毎月様々なテーマで、講座と運動を行っています。

☎ 健康まちづくり科学センター
994-0665

交流型　趣味満喫タイプ



老人福祉センター

高齢者の健康増進、教養の向上、レクリエーションなど趣味や生きがいをもって楽しく過ごすことが目的です。

☎ 社会福祉会館内老人福祉センター
桂老人福祉センター
安中老人福祉センター



高齢者ふれあい農園

農作物の栽培や入園者同士の交流などを通じて、高齢者の生きがいづくりと健康の増進を図ることが目的です。

☎ 高齢介護課
924-9360



コミセンの講座

生涯学習のきっかけづくりとして、市内10館のコミュニティセンターで「定期講座」を開催しています。

☎ 生涯学習課
924-3893

生涯学習センター

生涯学習に関する各種講座の開催やサークル活動を支援・案内しています。

☎ 生涯学習センター
924-3876







交流型　会話満喫タイプ

老人福祉センター

高齢者の健康増進、教養の向上、レクリエーションなど趣味や生きがいをもって楽しく過ごすことが目的です。

☎ 社会福祉会館内老人福祉センター
桂老人福祉センター
安中老人福祉センター

高齢クラブ

「自らの生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」を行っています。



☎ 八尾市高齢クラブ
連合会事務局
924-2595

高齢者ふれあいサロン



高齢者などの地域住民が自由に参加し、相互交流や情報交換ができる地域に開かれた集いの場です。

☎ 地域支援室
924-3837

やおオレンジカフェ



認知症の人やそのご家族が気軽に立ち寄ることができ、悩みごとの相談や情報交換ができる「集いの場」です。

☎ やおオレンジダイヤル
920-6530

各地域での活動（ふれあい喫茶や食事会等）

地区福祉委員会が行っているふれあい喫茶やいきいきサロンなど、小学校区で行われる地域の方が集える居場所です。

☎ 八尾市社会福祉協議会
地域福祉グループ
990-4567

自主活動支援

河内音頭健康体操・わかわかごぼうトレーニング・ノルディックウォークの自主的な地域での活動を支援します。

☎ 地域支援室
924-3837



街かどデイハウス

介護予防・日常生活支援総合事業において、地域の身近な施設等を活用して、住民参加型の非営利団体等による日帰りの通所型サービスを提供する事業です。

☎ 地域支援室
924-3837

貢献型　リーダータイプ

輝け！セカンドライフ講座

65歳以上の人の知識･教養の向上を図るとともに地域福祉活動の実践者を養成するため開講しています。

詳細はお問合せください。
☎ 八尾市社会福祉協議会
990-4567

介護予防サポーター

高齢者自身がボランティア活動を通して社会活動に参加することにより更なる介護予防を推進し、いきいきとした地域社会を作るため介護予防サポーター登録の募集を行っています。

詳細はお問合せください。
☎ 八尾市社会福祉協議会
990-4567

認知症サポーター養成講座

認知症を理解し、認知症の方やその家族を「温かく見守る応援者」になりませんか？

☎ やおオレンジダイヤル
920-6530



＼ 健康寿命をのばして元気に過ごすための ／

情報コーナー



運動



① 有酸素運動
（散歩・ウォーキングなど）

② 筋力運動、バランス運動、
ストレッチ

公園てくてく健康づくりが
おすすめです！



①と②を組み合わせることが効果的！

食事



覚えよう！**毎日食べたい10食品群**

下の10食品群から1群で1点。毎日**7点以上**が目標です



食べるポイント

① いろいろな食品を食べる

② 1日3食きちんと食べる

③ たんぱく質を意識して食べる



慢性の病気などがあり食事療法を
行っている方は、食事内容などについて
主治医や管理栄養士にご相談ください！

「さあにぎやかにいただく」は、東京都健康長寿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。
※東京都健康長寿医療センター研究所　健康長寿新ガイドライン策定委員会より

あなたの健康寿命がわかります ※

健康寿命推定アプリ ウェルやお 体験版

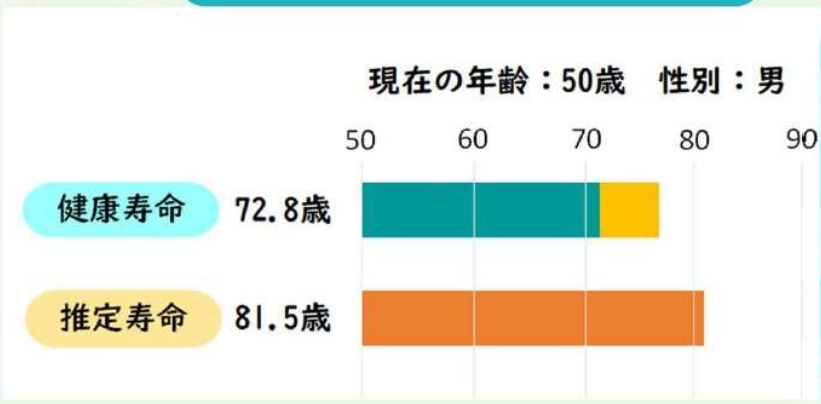


できることから やればいいね！

健康づくりの モチベーションになるよ！



ウェルやお 体験版　結果画面



3分でわかる！

- ☑ あなたの 健康寿命と寿命の推定
- ☑ あなたの 健康寿命をのばすヒント
- ☑ 生活習慣の改善で 健康寿命が何歳のびるか

できそうな習慣に ✓を入れてね

お酒はやめたくないけど、減塩はできるかも！

あなたの健康寿命をのばすには

	改善項目	健康寿命
1	☑ 週1回以上声を出して笑う	+2.3歳
2	☑ 体重を64kg未満にする	+2.2歳
3	☐ 禁煙する	+1.5歳
4	☐ お酒を飲まないまたは飲む場合でも1日1合未満にする	+0.6歳
5	☑ 減塩を心がける	+0.6歳

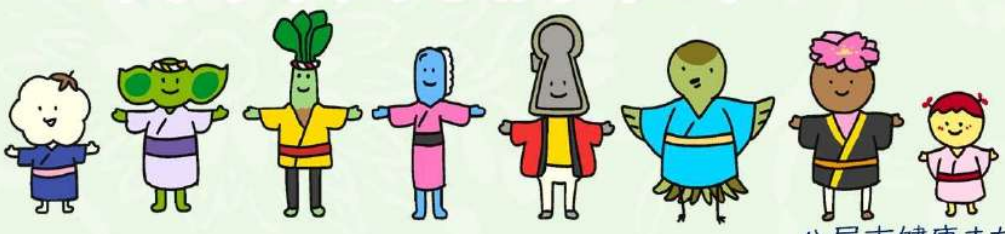
健康寿命が何歳のびるかわかるよ

声を出して笑うと2.3歳のびるの？じゃあ明日からやってみよう！

ダウンロード不要！

ウェルやお 体験版

＼ 今すぐやってみよう！ ／



※ 健康寿命等の推定結果はあくまで推定であり、確定したり診断するものではありません

八尾市健康まちづくり科学センター
電話：072−994−0665

高齢者のさまざまな困りごとに対応する総合相談窓口

高齢者相談窓口
【基幹型高齢者あんしんセンター（八尾市役所内）】
TEL：072-924-3973
FAX：072-924-3981
（受付時間：平日　午前8時45分～午後5時15分）

各中学校区に
『高齢者あんしんセンター』があります

24h/365d **24時間365日受付**しています！

八尾市で暮らす高齢者の皆さまを健康・福祉・介護など、さまざまな面から総合的に支えるために、専門職員が常駐し高齢者がいつまでも住みなれた地域で暮らしていけるよう、相談や支援を行っています。

↓　それぞれの地域の担当窓口へお問い合わせください

担当中学校区	担当小学校区	担当の高齢者あんしんセンター	住所	電話番号 FAX番号
八尾	用和・長池	八尾中学校区高齢者あんしんセンター萱振苑	八尾市萱振町5-10	TEL:072-928-7080 FAX:072-928-7080
桂	桂・北山本	桂中学校区高齢者あんしんセンター スローライフ北	八尾市幸町2-48-4 店舗付住宅8-3	TEL:072-924-3344 FAX:072-924-3345
上之島	山本・上之島	上之島中学校区高齢者あんしんセンター スローライフ八尾	八尾市福栄町1-12	TEL:072-990-1220 FAX:072-990-1219
龍華	龍華・永畑	龍華中学校区高齢者あんしんセンター りゅうげ	八尾市東太子2-6-6	TEL:072-943-0261 FAX:072-943-0267
亀井	竹渕・亀井	亀井中学校区高齢者あんしんセンター ホーム太子堂	八尾市太子堂4-1-32	TEL:072-996-0262 FAX:072-996-5867
久宝寺	久宝寺・美園	久宝寺中学校区高齢者あんしんセンター 久宝寺愛の郷	八尾市久宝寺3-15-38	TEL:072-990-0337 FAX:072-990-0338
志紀	志紀	志紀中学校区高齢者あんしんセンター 楽寿	八尾市神宮寺1-154	TEL:072-920-3612 FAX:072-948-3130
大正	大正・大正北	大正中学校区高齢者あんしんセンター あおぞら	八尾市太田7-36-3	TEL:072-948-8222 FAX:072-948-3566
曙川南	曙川・刑部・曙川東	曙川南中学校区高齢者あんしんセンター 緑風園	八尾市天王寺屋6-59	TEL:072-949-6670 FAX:072-949-6703
成法	八尾・安中	成法中学校区高齢者あんしんセンター 長生園	八尾市光南町1-4-8	TEL:072-991-0182 FAX:072-991-1523
曙川	南山本・高安西	曙川中学校区高齢者あんしんセンター サポートやお	八尾市青山町4-4-18	TEL:072-925-1199 FAX:072-925-1223
高美	高美・高美南	高美中学校区高齢者あんしんセンター 成法苑	八尾市南本町3-4-5	TEL:072-994-8030 FAX:072-994-7901
高安	高安	高安中学校区高齢者あんしんセンター 寿光園	八尾市楽音寺2-125	TEL:072-940-5505 FAX:072-940-2789
南高安	南高安	南高安中学校区高齢者あんしんセンター 信貴の里	八尾市垣内1-182	TEL:072-940-5727 FAX:072-968-9832
東	東山本・西山本	東中学校区高齢者あんしんセンター 中谷	八尾市桜ケ丘2-121-6	TEL:072-943-0801 FAX:072-993-5860

発行：八尾市みんなの健康推進プロジェクト（事務局：健康まちづくり科学センター）