

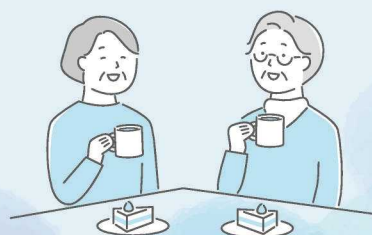
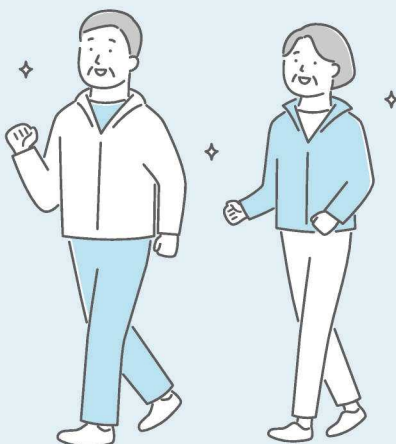
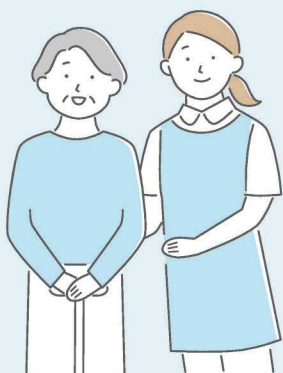


© 稲沢市 いなッピー



稲沢市

介護予防 手帳



私の情報

健診・検診の記録

高血圧について

フレイルについて

フレイル予防

認知症予防

介護予防事業～フレイル・認知症
予防に興味のある方へ～

普段していること、
興味のあること

私のやってみたい
こと

利用している
サービス・サロン

私の取り組み
記録

地域包括
支援センター

稲沢市

介護予防手帳

令和7年6月発行

発行

稲沢市／株式会社サイネックス



稲沢市HP



サイネックスHP

制作

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5-3-15

TEL.06-6766-3333(大代表)

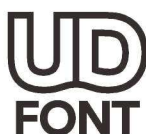
広告販売

株式会社サイネックス 三重支店

〒515-0045 三重県松阪市駅部田町101

TEL.0598-23-9220

※掲載している広告は、令和7年3月31日現在の情報です。



見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

無断で複写、転載することとはご遠慮ください。

QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。



リフォーム、バリアフリー化について

バリアフリー住宅

高齢者や障がい者を含むすべての人が、安全で快適に生活できるよう設計された住宅のことです。



バリアフリー住宅で重視すべきポイント

STEP.1

段差をなくす

POINT

高齢になり足が上がりなくなると、数センチの段差が、つまずきや転倒の原因となります。段差は極力なくしておきましょう。

STEP.2

転倒を防ぐ

POINT

ちょっとした転倒が骨折につながります。転倒のリスクを軽減するには、手すりの設置が有効です。

特に転倒しやすい廊下や浴室、トイレ、玄関などに手すりを設置するといでしょう。

STEP.3

温度差を減らす

POINT

特に冬場は、暖かい場所から寒い場所に移動したときに体に負荷がかかりやすく、ヒートショックを引き起こすリスクが高まります。脱衣所や浴室、トイレなど、冷えやすい場所の窓に内窓を設置して気密性と断熱性を高めたり、暖房を設置したりして温度差の解消を図りましょう。

— 広 告 —

WITH THE REGION!
地域とともに。

バリアフリー／エクステリア工事



稲栄産業株式会社

〒492-8153 愛知県稲沢市井之口町大宮前5553番地7
TEL (0587) 32-1236 FAX (0587) 32-7729

稲沢市

介護予防 手帳

受取日 年 月 日

氏 名 :

問い合わせ先

稲沢市役所 市民福祉部 高齢介護課
〒492-8269 稲沢市稲府町1番地
TEL 0587-32-1293