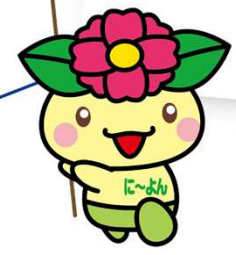


介護予防を
もっと身近に!

“すかい”プロジェクト始動!



大阪市が進める介護予防プロジェクト「すかいプロジェクト」の
西淀川区版が令和8年4月に始動しました

す

こやかに

か

いご予防で

い

い人生

西淀川区版すかいプロジェクトの3つの柱

1

働く

(社会参加・役割づくり)



2

貯筋

(筋力づくり・習慣化)



3

歩く

(外出・移動を増やす)





に~よん貯筋通帳について

“すかい”
プロジェクト

に~よん貯筋通帳

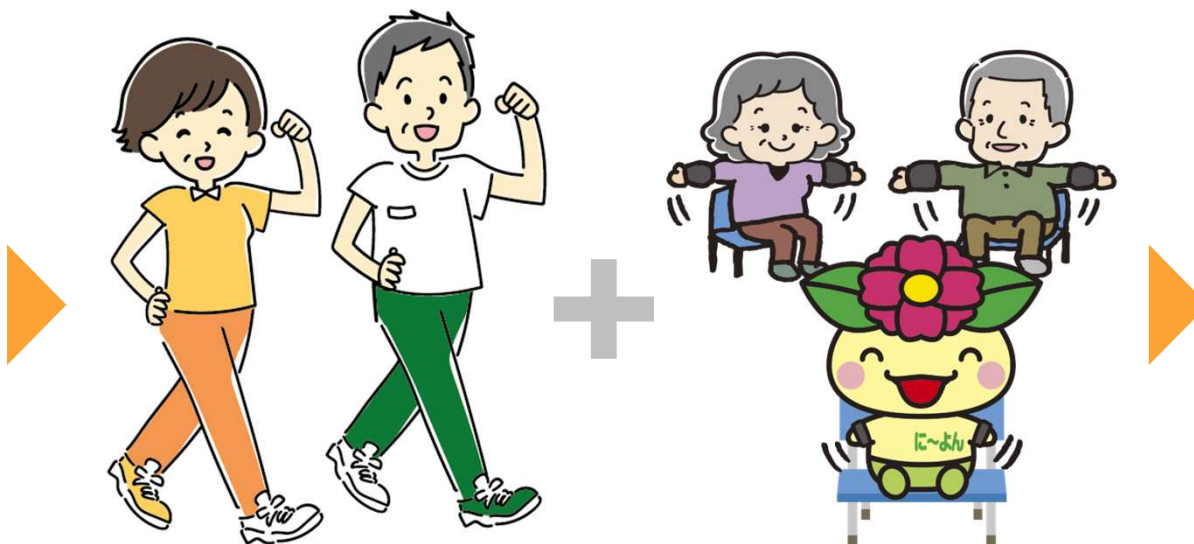


名前

- 健康的な生活習慣を確立してフレイルを予防し、健康寿命（自立して生活できる期間）を延ばすことを目的として作成
- 日々の活動を記録し、「続ける」ために活用しましょう

実施した筋トレや歩数、イベント参加に応じて「に~えん(ポイント)」が貯まります！

に～よん貯筋通帳 利用のながれ



貯筋通帳
発行

日々の活動
筋トレ・歩数

対象
イベント参加

ポイント確認
景品と交換

■ 対象

西淀川区在住の40歳以上の方

■ 配布場所

- 西淀川区役所
- 西淀川区老人福祉センター
- 西淀川区社会福祉協議会(ふくふく)
- 西淀川区南西部地域包括支援センター

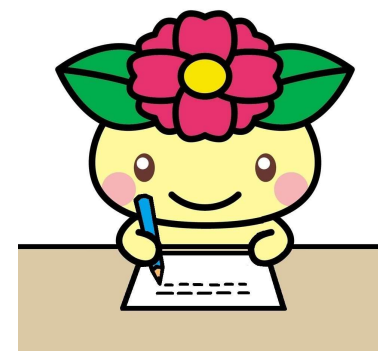
詳しい使いかた（記録のページ）

日	①筋トレ	②歩数	③生活・食事・運動等
1	○	10313	○ 130/84 56.7
2	×	103	×

- ① 筋トレ運動をしたら「○」を記入します
- ② 1日の歩数を記入します
目標歩数を達成したら「○」を記入します


40～64歳：8000歩 / 65歳以上：6000歩

- ③ 体調や食事内容など自由に使ってください



毎日頑張ったことを
忘れずに記入しよう！

■ イベント参加時の記録について

④日	⑤シール	日	シール	日	シール
24			<p>シールがなければ ポイントは付与されません</p>		

- ④ イベントに参加した日付を記入します
- ⑤ 参加した場所で配布されるシールを貼付します

に～えん（ポイント）について

- 活動に応じて貯まるポイントのこと
- 1か月の間に **200に～えん** を貯めると、窓口で景品と交換できます



毎日の筋トレ運動(1日あたり)

▶ **1** に～えん

1日の目標歩数の達成

40～64歳：8000歩／65歳以上：6000歩

▶ **10** に～えん

対象イベントへの参加