



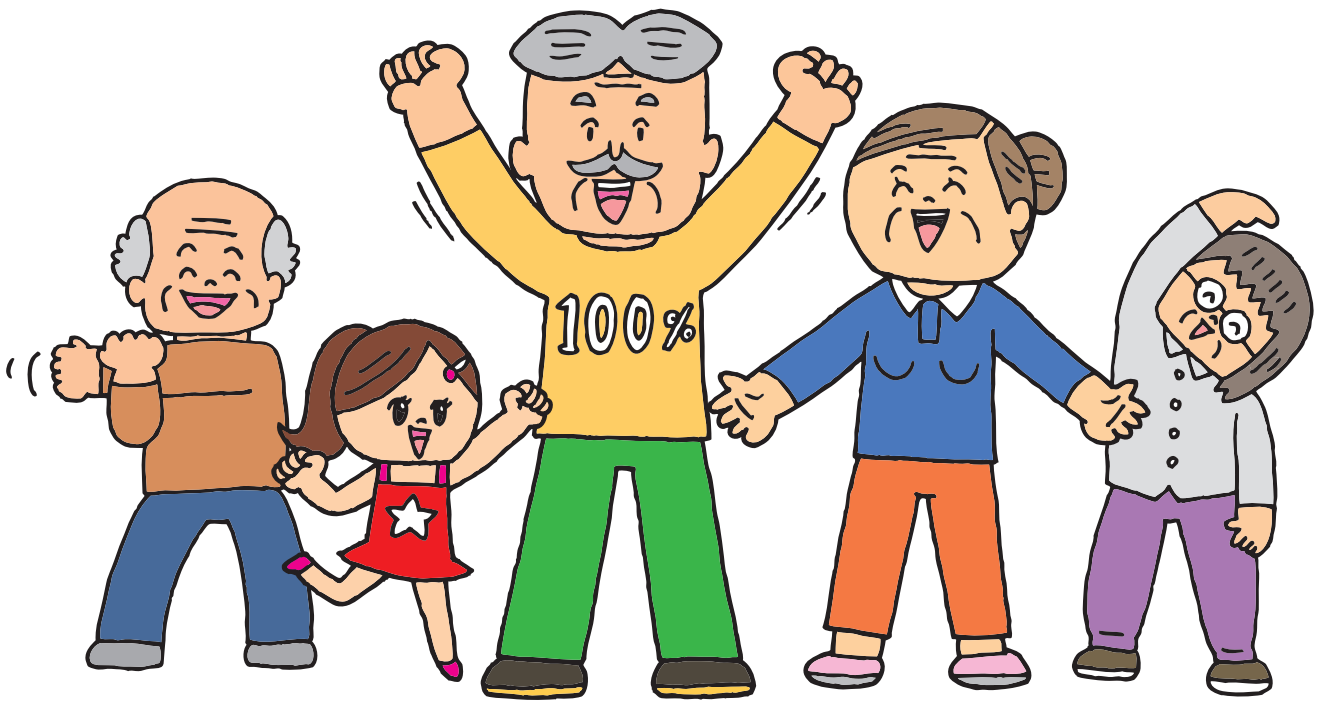
高知県は、ひとつの大家族やき。

高知家



介護予防手帳

～元気イキイキ、みんな長生き～



日本一の健康長寿県構想



目次

- ◆数値で見る高知県の姿…………… 1
- ◆介護予防の効果について…………… 5
- ◆いつまでも元気で暮らすために… 9
～元気イキイキ、みんな長生き～
- ◆楽しく食べましょう!!…………… 13
- ◆口を元気にしましょう!!…………… 19
- ◆運動をしましょう!!…………… 23
- ◆家から外に出ましょう!!…………… 25
- ◆記録欄…………… 27
- ◆地域包括支援センターを
知っていますか?…………… 29

介護予防手帳は、県民のみなさんに介護予防について、正しく理解していただくために作成しました。この手帳を活用して多くの方に介護予防に取り組んでいただければと思います。